Esperantista Vegetarano

3 '97

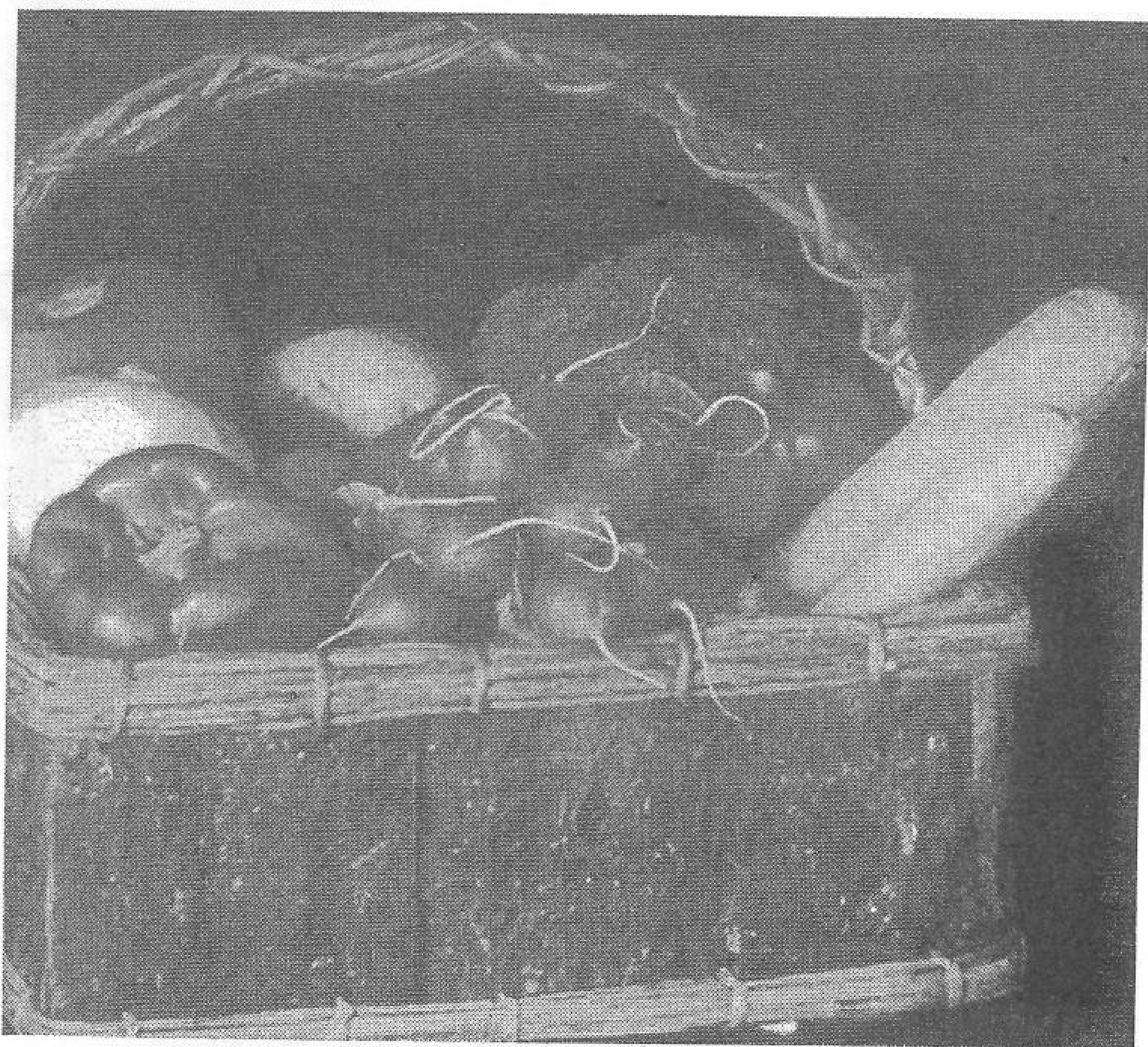
Oficiala organo de la vera, origina kaj historia

Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio

Fondita en 1908 de Zamenhof, Tolstoj kaj Ladevèze

Aperas kvaronjare

Unua prezidanto L.N.Tolstoj



Enhavo:

Esperantista Vegetarano

N-ro 3/1997

Oficiala organo de la vera, origina kaj historia

TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

Fondita en 1908
de Zamenhof, Tolstoj kaj Ladevéze
Unua prezidanto L.N. Tolstoj.

REDAKCIO:
Stano Marĉek, Zvolenská 15,
Sk-036 01 Martin, Slovakio.
Telefonnumero: +421 842 222788
Retadreso:
Esperantisto.Slovaka@intec.sk
aŭ: marcek@intec.sk

ABONKOTIZO:
Libervola mondonaco
almenaŭ unufoje jare
al Landaj Perantoj de TEVA
aŭ rekte al la

ELDONANTO:
s-ro Ernesto Váňa,
Sk-962 71 Dudince 163, Slovakio.
Informoj pri la alvenintaj mondonacoj aperas sur la antaŭlasta paĝo.

Tlač: MJ SOFT , B.Bartóka 2 , 936 01 ŠAHY

Viaj kontribuaĵoj



Se vi deziras, ke via kontribuaĵo aperu en la sekva numero de EV, bonvolu respekti la jenajn limdatojn:

EV 4/97 – ĝis la 30-a de septembro 1997
EV 1/98 ĝis la 30a de decembro 1997
EV 2/98 – ĝis la 30-a de marto 1998

Por la monkontribuaĵoj la limdatoj ne validas! Provnumeron petu de la eldonanto!

Esperantista Vegetarano

Karaj miaj Geamikoj, Karaj miaj ZamenhofajGefratoj,

intertempe tiom da teleroj venis en la afero de nia „skismo" fare de la „Valencia grupo", ke mi trovis la bezonon „trankviligi" la tutan aferon, ja ankaŭ tial, ĉar la sorto sendis al mi homon, kiu sciis al mi diri prudentajn vortojn.

Por vidi la tutan aferon per klaraj okuloj, mi konsultis lin, fakulon, kiu post miaj vortoj kaj lia tralego de iuj partoj de leteroj kaj „leteroj" de la Valencia grupo, kaj de la ĉiujaraj ĝisnunaj kajeroj de „tiu" TEVA, vidis ĉion en alia senco, ol ni tion komprenis. — Do: La „Valencia grupo" ne faris skismon. Ili **restis** TEVA-anoj, ili akceptis niajn Landajn Reprezentantojn, do rekonis tiujn, ili lasis eĉ la gvidanton de la unusola vera, origina kaj historia TEVA, — min, kiel ni kune kun la menciita fakulo konstatis el iliaj „Leteroj" kaj Jarlibro, — kiel sian Honoran Prezidanton, same aliajn kune kun la Kaso kaj Kasisto de TEVA, kaj per leteroj ili konfirmis al la Landaj Reprezentantoj kaj ankaŭ al unusolaj membroj, ke pagi necesas al la Kasisto ktp.



Menciii Statuton estas neaktuale, ĉar ĝi en nenia lando de la mondo estas registrita, kaj same de nenia internacia oficejo ĝi estas rekonata kaj registrita.

Do ĉiuj membroj de la „Valencia grupo" estas normalaj membroj, en senco de la interncia juro, de la unusola vera, origina kaj historia TEVA, kiun ĝis nun gvidas mi, kaj mi ĝin prizorgis baze de tiam, kiam mi la administran gvidadon provizore transdonis al iu alia. Tia opinio, ke ili „alproprigis" la veran kaj historian TEVAn, estas erara, nenio tia estis laŭrajte farebla, ĉar alian organizaĵon ili ne fondis, je kio ili havis rajton. Do restas la unusola prudenta solvo: unuigi la

aferojn kaj fortojn, kune kun la gvidantoj de la „Valencia grupo" solvi la organizajn kaj aktualajn aferojn, envicigi ties gvidantojn en la unusolan, plenrajtan TEVAn, kaj akcepti de tiuj iliaj membroj, kiuj vere deziras mur unufoje en la jaro la gazeton, la oficialan organon, kaj kiuj eble eĉ ne estas esperantistoj, aŭ vegetaranoj, sed simpatiantoj, ke ili deziras ricevi la unusolan gazeton en la jaro, ĉu jarkomence, aŭ jarfine aŭ en alia tempo, al ĉiu estos la afero laŭplaĉe al ilia deziro plenumita.

Espereble mi diris ĉion esencan el mia konsultado kun la supre-menciita fakulo. Restas nur solidare solvi ĉion, kaj ĉefe pensi pri la Zamenhofa ideo: familiece, kiel gefratoj, en bona volo kaj intenco. Bonŝance mia amika rilato al s-ro Fettes ĝis nun restis, kaj mi esperas, ke ni fratece solvos ĉion aktualan, ja li estas plenkapable ankoraŭ juna viro, havanta spertojn ĉiuspecajn, kaj li kun bonaj rezultoj gvidos TEVAn, kiel ties Prezidanto.

Kiel Estraron, mi rekomendas:

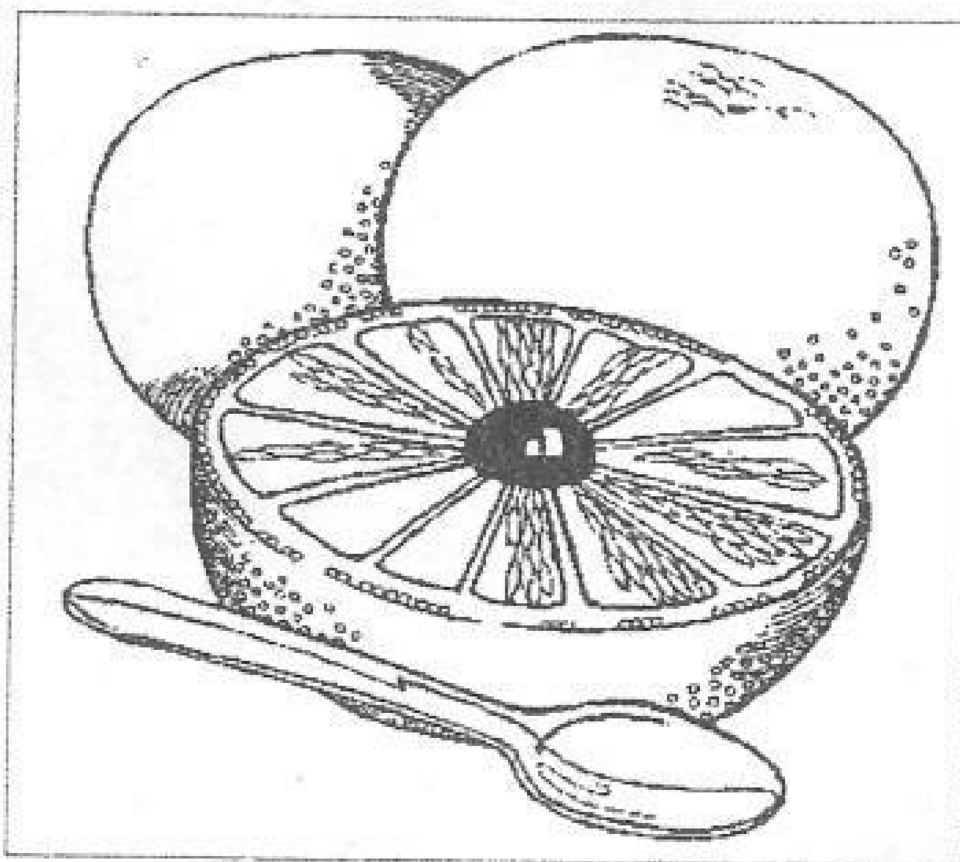
Prezidanto: s-ro Fettes
Vicprezidantoj:
s-rino Ĉuprakova, Rusio
s-ro Simcock, Britio
s-ro Hjorth, Danio
Ĝenerala Sekretario:
s-ino Fabretto, Italio
Sekretarioj:
s-ro Sládeĉek, Ĉeĥio
s-ro Frankleno Tevan, Nederlando
s-ro Veselý, Ĉeĥio
Kasisto: s-ro Parrot, Britio
Redaktoro: s-ro Marĉek, Slovakio
Dumviva Dojeno de TEVA, Honora Prezidanto de la „Valencia grupo" kaj de TEVA: Ernesto Váňa.

Kun frata, sincera manpremo
via Ernesto Váňa

FORTO DE LA KERNOJ

Mirigan kuracforton havas ekstrakto el grapfruktaj kernoj . Ĉe komenco de la malkovro estis amaso da kompoŝto en Florido. Antaŭ 17 jaroj ĝardenisto-amatoro (tamen kuracisto kaj imunulogo) Jacob Harich rimarkis, ke grapfruktaj kernoj en kompoŝtamaso ne putras kaj ne ŝimas.

La fizikisto kaj portanto de Einsteinpremio Jacob Harich esploris ĉi fenomenon kaj venis al rezulto, ke semoj de grapfruktoj enhavas substancojn, kiuj estas pli efikaj kaj malpli domaĝaj ol kiu ajn antibiotiko: ili moderigas haŭtajn infektojn sur la korpo kaj en la buŝo, pereigas malutilajn virusojn kaj bakteriojn, bremsas kreskadon de ŝimoj kaj parazitoj. Tio estis komenco de grandaj medicinaj eksperimentoj. En la jaroj 1989-90 internacia teamo da sciencistoj elprovis ekstrakton el grapfruktaj kernoj sur 770 specioj de bakterioj kaj 93 specioj de ŝimoj kaj komparis efikon de tridek efikaj antibiotikoj kaj dek ok antimikotikoj. La natura produkto el grapfruktaj kernoj estis pli efika ol la ceteraj testitaj rimedoj. La sciencistoj konsideras la grapfruktan ekstrakton la plej efika antioksidanto, kiu estis ĝis nun malkovrita kaj ĝi tute ne damaĝas la intestan flaŭron. Pliaj aŭtoroj anoncis, ke la ekstrakto pruviĝis dum stomakaj kaj intestaj malsanoj, dum ŝimaj infektoj sur diversaj korpopartoj, gingivinflamo, vulvo, ĝi subtenas imunan sistemon kaj helpas ĉe „Candida albicans", ŝima malsano, ĉe kiu helpas neniu konata rimedo. La ekstrakton oni uzas deinterne kaj deekstere, oni ŝmiras per ĝi la malsanajn lokojn. Ĝi helpas ankaŭ al bestoj. Gravan servon ĝi donas ankaŭ dum purigado kaj desinfektado en hejmoj, ĉe forigado de parazitoj, ŝimoj kaj putrado. La grapfrukta suko enhavas amarecan glikosidon naringino kaj grandan kvanton da vitaminoj C kaj B1. La grapfrukta ŝelo enhavas substancojn, kiuj efikas kontraŭ depresioj, refreŝigas kaj aktivigas kemiajn procedojn. La kernoj enhavas precipe bioflavonoidojn, glikosidon kaj kelkajn proteinojn. La ekstrakton oni ricevas el muelitaj kernoj. (S-ek/stma)



KIEL MI VENKIS KANCERON

***A**ntaŭ ia tempo prezentis ĉeĥa televido sinjorinon Zdenka H., kiu sukcesis venki kanceron kaj resaniĝis. Ŝia rakontado alportis esperon al multaj malsanuloj, kion konfirmis dekoj da leteroj kun la peto malkaŝi la sekreton de ŝia resaniĝo. Ni do turniĝis al s-ino Zdenka kun la peto, ke ŝi helpu niajn legantojn. Kaj al la redakcio venis bela letero...*

Mi volonte transdonos al la aliaj mian sperton, sed mi ne scias fari tion koncize. Se vi opinias, ke tio helpos malsanulojn — dankon en ilia nomo, ĉar kredu, ke por ili tiaj artikoloj estas vera subteno, espero kaj impulso ne lasi sin venki al senespero (kiu ja estas akompana fenomeno de ĉi malsano) kaj komenci batali kontraŭ la malsano.

La malsano atakis min neatendite kaj per tia forto, ke oni ne plu povis operacii. Mi submetiĝis al ĥemiterapio, kvankam la espero al resaniĝo estis preskaŭ nula. La kuracado certe estis efika, sed tiel drasta, ke ĉiu plia dozo min psike kaj fizike depresiigis kaj mi kredas, ke sen feliĉa hazardo, — al mia filo lia amiko el Aŭstralio sendis recepton por dumonata kontraŭkancera dieto — mi ne plu vivus. La dieto montriĝis tre efika subtena kuracilo dum ĥemiterapio, kiu unuflanke neniigas kancerajn ĉelojn, sed aliflanke ankaŭ la tutan homon, do ĝi pliigis rezistemon de la korpo kaj fortigis la organismon, pro kio la korpo akiris sufiĉe da forto por rezisti al la malsano.

Jam post tri semajnoj mia sanstato okulfrape pliboniĝis kaj post du aŭ tri monatoj la CT-esploro montris, ke la metastazoj foriris kaj la tumoro malgrandiĝis al grandeco de sekigita pruno.

Ĝi estis granda surprizo por miaj kuracistoj kaj kiam antaŭ du jaroj, post la operacio, ĝuste antaŭ kvar jaroj en Olomouc laboratoriaj rezultoj montris, ke la kancero sen restaĵoj malaperis, la kuracistoj eĉ ne volis kredi proprajn okulojn kaj en la laboratorio esploris, ĉu oni mise ne ŝanĝis la rezultojn kun rezultoj de alia paciento.

Mi sendas al vi la dieton — eble ĝi interesos vin. Mi el ĉio ellernis, ke konvena nutraĵo scipovas kuraci kaj male, do mi definitive ŝanĝis miajn nutradkutimojn. Mi eliminis ĉiujn animalajn grasojn, fumitaĵojn, viandon kaj mi alkutimiĝis al cerealoj, legomoj, legumenacoj, sojaj produktoj, fruktoj kaj kion la ĝardeno kaj la naturo donas al mi. Mi nutras min tiel jam la kvinan jaron kaj tio utilas al mi. Mi vivas sen problemoj, sen medikamentoj, mi laboras hejme kaj en la ĝardeno sen limigoj, precipe printempe, somere kaj aŭtune mi senĉese laboras kaj tiam eĉ la pli longaj someraj tagoj estas por mi mallongaj. Ni posedas sufiĉe grandan ĝardenon, kiun mi mem prilaboras. Mi ĉiujn fruktojn kaj legomojn, inkluzive terpomojn, kultivas mem, ĉion mi poste mem deponas aŭ konservas — inkluzive grandan poton da fermentita brasiko, vintre bonega fonto de vitamino C. Krom tio mi kolektas kaj sekigas

plantojn por herbaj teoj, kiujn mi laŭ bezono alterne uzas. Mi trinkas nek kafon nek alkoholaĵojn, lakton nur en acida formo: kefiro, jahurto k.s. Mi fruvespere enlitiĝas kaj ellitiĝas „kun kokinoj", do sufiĉe frue, kaj la tutan tagon mi laboras, kio konvenas al mi. Televidon mi spektas nur se io interesas min, do tre malofte. Pli multe mi legas, se estas tempo, kaj mi solvas krucenigmojn. Mi estas en senĉesa kontakto kun homoj, reciproke ni amas nin. Ĉiumatene mi ĝis duonkorpo lavas min per malvarma akvo, poste mi 15-20 minutojn ekzercas kaj somere jam ekde la sesa matene kuras en la ĝardeno nudpiede en la matena roso. Ĉio ĉi min freŝigas kaj agordas al bona ondo, do mi estas la tutan tagon plena da elano kaj bonhumoro. En mia aĝo de 62 jaroj mi scipovas fari ankoraŭ multon kaj ĉio faras al mi grandan ĝojon.

Sed mi devas aldoni, ke en mia malsano kaj kuracprocedo tre helpis min mia konata optimismo, forta volo, kaj ankaŭ mi firme decidiĝis, ke mi volas la venontan printempon vidi en nia ĝardeno denove flori la arbojn (tio estas beleco!). Mi havis ankaŭ fortan subtenon de mia familio, parencoj, najbaroj kaj konatoj, kiuj min en pezaj momentoj helpis per bonaj vortoj kaj mi sentis la devon rekompenci al ili tiel, ke mi travivos, kio dank' al Dio okazis. Kaj tio estas eble ĉio. Mi jam enkonduke atentigis vin, ke mi ne scias esti konciza, do pardonu min, mi estas simpla, parolema virino. Sed ĉio, kion mi skribis, estas el sincera koro kaj tio eble ankaŭ havas sian pezon, ĉu ne?

Do tiom skribis sinjorino Zdenka. Al la letero ŝi aldonis la „aŭstralian" dieton:

Kuraca dieto laŭ aŭstralia kuirlibro:

LEGOMA KURACA DIETO

La kuracado estas bazita sur la principo, ke oni devas kuraci la tutan korpon, ne nur la lokon trafitan de la kancero, ĉar la korpo ne havas sufiĉe da defendaj rimedoj por povi kontraŭstari la kanceron. Tial ĝi bezonas pli grandan alkondukon de vitaminoj, kiuj enestas precipe en legomoj kaj fruktoj, sed oni ne troigu tion. Dum la dieto oni povas manĝi absolute nenian viandon, fiŝojn kaj kortbirdojn, kafon, teon, kakaon, viandan buljonon. Neniajn sukeron, sukeraĵojn, kukojn, nenion el blanka faruno, nek pudingojn. Neniajn animalajn grasojn nek lardon — permesita estas nur butero. Nenion fritita aŭ bakitan, neniajn jahurtojn, alkoholon, blankan brasikon, terpomojn, fungojn, kolorigilojn kaj spicaĵojn. La manĝaĵon bone maĉu, manĝu malrapide, neniam tromanĝu. Manĝaĵojn kuiru singarde kaj mallonge, por ne neniigi vitaminojn.

Oni povas manĝi: buterselakton aŭ kefiron, panon nur nigran, plenbranan (grahaman).

Recepto por la pano: 750 g da nigra b[illegible], 6 kuleretoj da freŝa gisto, 1 kulereto da marsalo, 130 ml da varmeta la[illegible] por dolĉigi. En la paston oni povas aldoni 200 g da sekvinberoj aŭ 4 pec[illegible] pomojn, iom da cinamo aŭ 200 g da trančitaj abrikotoj (oni povas alterni). Baku en bakujo varma 200°C ĉ. 40 minutojn. Oni povas baki ankaŭ en formujo.

Estas malpermesite: manĝi ovoblankon, oni povas manĝi nur ovoflavojn, eĉ 2 tage, infanoj nur 1. Kiu havas problemojn kun galo aŭ hepato, tiu tute ne manĝu ovojn. Oni devas trinki multe da legomaj kaj fruktaj sukoj — sen sukero. ⇨

➠ Ĉiutage sukon el 3 citronoj, oni povas ĝin ankaŭ dilui per akvo. La sukon trinku en freŝa stato. Trinku nedolĉigitajn fruktajn aŭ legomajn sukojn (precipe el ruĝa beto), karotan sukon sen sukero. Manĝu kompletan rizon kuiritan en akvo, ne manĝu senŝeligitan rizon. Legomojn manĝu precipe krudajn — salatojn el kukumoj, tomatoj, laktukan salaton, rafanojn kaj **precipe** ruĝan rapon. Kuiritajn endivion, karotojn, verdajn fazeolajn guŝojn, spinacon, ruĝan rapon, asparagon, iam florbrasikon, petroselon, bruselbrasikon, brasikon, celeriajn foliojn. Kiajn ajn fruktojn, precipe citronojn, oranĝojn, grapfruktojn.

Malpermesitaj estas rabarbo, daktiloj, figoj kaj dolĉaj vinberoj. Manĝi oni povas ankaŭ sekigitajn fruktojn, sed nur 24 horojn trempitajn en akvo. Fruktojn kaj legomojn kuiru kiel eble plej malmulte, ne uzu sukeron, nur iom da salo. El spicoj oni povas uzi nur pipron, iom da muskatfloro. Oni povas manĝi puran mielon, olivan aŭ sunfloran oleon — **ne friti,** nur en malvarma stato, **plej bone** premitan per malvarma teknologio; oni rajtas manĝi laktokremon, avenflokan kaĉon, en malgranda kvanto lakton kaj fromaĝojn.

Malsanuloj je kancero sekvu dieton almenaŭ 8 semajnojn, honeste, severe. Dum la unua semajno oni devas komenci iom-post-iome, atente — koncerne krudajn legomojn kaj fruktojn, ili prezentas ŝarĝon al stomako, kion iuj malbone akceptas. Kvanton da kuiritaj legomoj oni ne bezonas limigi, viandon kaj fumitaĵojn **eliminu tuj!**

Ne miksu en unu manĝaĵo fruktojn kaj legomojn.

MANĜOLISTO:

Matenmanĝo: Suko el du oranĝoj kaj unu citrono, nigra pano kun butero kaj mielo aŭ fromaĝo, buterselakto.

Lunĉo: Ruĝa rapo kun citrono, grahama bulko.

Tagmanĝo: Kuirita natura rizo kun legomoj, legoma salato, kefiro.

Intermanĝo: Buterselakto kun vinbersuko, fruktoj.

Vespermanĝo: Piza supo, nigra pano, buterselakto.

Malfrua vespermanĝo: Buterselakto kun oranĝa kaj citrona suko kaj varma lakto antaŭ la dormo.

La manĝoliston oni povas laŭvole ŝanĝi.

KELKAJ RECEPTOJ POR DIETA SUPO:

Piza supo:
250 g da verda pizo, 1 celeria folio, 2 cepoj, 1 litro da legoma buljono — kuiru ĉion 15 minutojn. La pizon oni povas ŝanĝi je kia ajn legomo.

Legoma buljono:
1 cepo, 2 karotoj, blanka parto de poreo, celerio (radiko), 1 tomato, petroselo, laŭrofolio. Maldelikate tranĉu kaj metu en 1 litron da akvo, boligu, malfortigu flamon kaj varmigadu 1 horon.

Salata suko:
Delikate tranĉita cepo, [illegible] celeria radiko, freŝa papriko, citronsuko.

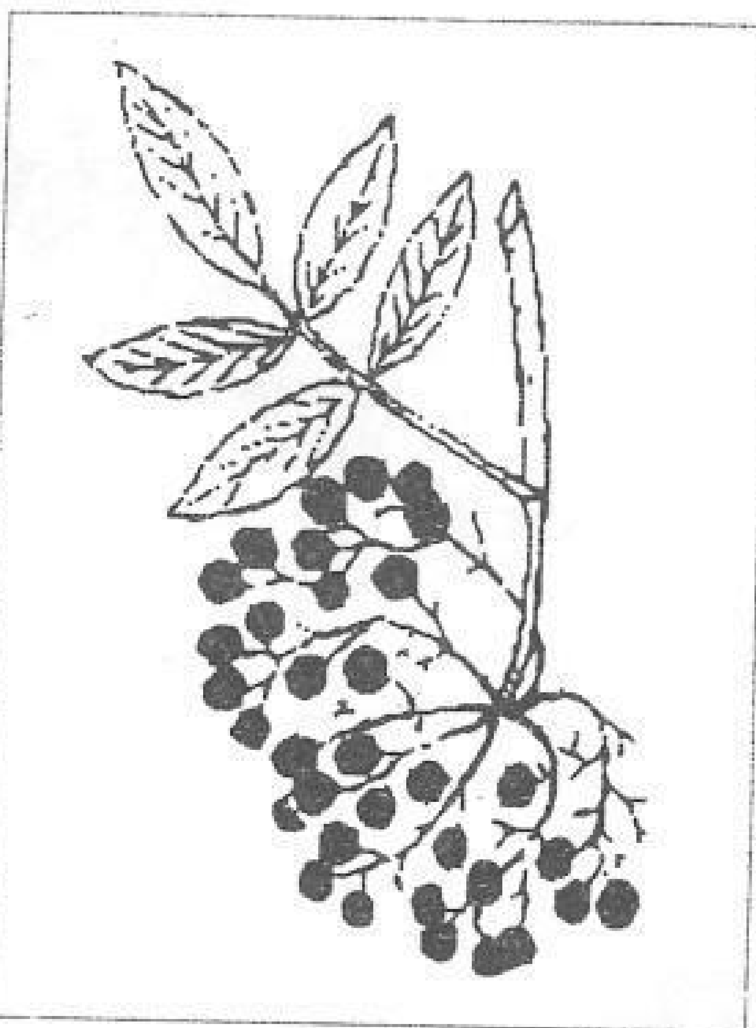
Porea supo:
1 hakita cepo, 2 [illegible] de poreo, 50g da endivio, laŭrofolio, ovoflavo. Kuiru en 3/4 litro da akvo kaj las[illegible] 20 minutojn.

Florbrasika supo:
10 minutojn kuiru florbrasikon, post moliĝo pecetigu, aldonu lakton, legoman kubon, farunon — ĉion knedu, pastigu kaj enmetu en la florbrasikan buljonon. Boligu, almetu la florbrasikon, demetu de la forno kaj almetu raspitan fromaĝon. (1/2 da florbrasiko, 1/2 l da lakto, 100g da maldelikata faruno, 1 legoma kubo, legombuljono, 2 ovoflavoj.)

NIGRA SAMBUKO

Laŭ Plena Ilustrita Vortaro nigra sambuko estas plurjara herbo kun kremkoloraj floroj en umbelecaj infloreskoj, uzataj sekigitaj por teo ŝvitiga kaj kun nigraj beroj (drupoj) uzataj por suko kaj supo. Pro sia „magia forto" ĝi meritas nian atenton.

Nigra sambuko kreskas en arbusta aŭ arba formo en la tuta centra Eŭropo kaj en antaŭa Azio. En junio ĝi floras per kvinbranĉaj infloreskoj kun etaj floroj, kiuj de aŭgusto ĝis septembro maturiĝas en nigrajn berojn. Pro la multflanka uzebleco kaj kuracaj efikoj niaj antaŭuloj konsideris la nigran sambukon arb-(ust)o kun magia kurac-forto kaj pro tio ĝi mankis en neniu ĝardeno. Ĝi postulas humidan lokon aŭ grundon kun sufiĉe alta nivelo de suba akvo. Oni povas ĝin trovi sur neprilaborataj terpecoj, ĉe ĝardenaj kradoj, apud riveroj.



Floroj de nigra sambuko efikas kontraŭinflame, ŝvitige, liberigas mukojn dum inflamoj de spirvojoj, dum malvarmumoj, bronkito, pneŭmonio kaj tuberkuloza tuso. La beroj efikas instige, la folioj trankvilige kaj urinige.

En popolkuracado oni uzas nigran sambukon kontraŭ alta sangopremo, astmo, urinaj malfacilaĵoj kaj dum sangado en la urinon. La radikojn kaj la ŝelon oni rekomendas kiel trtankviligan rimedon, dum obezeco, hemeroidoj kaj haŭtmalsanoj, la beroj efikas kiel instiga rimedo ĉe neŭrito.

Florojn kaj berojn de nigra sambuko oni povas uzi ankaŭ en la kuirejo. En iuj landoj oni faras el sambukaj beroj konfitaĵojn, marmeladon, siropon kaj vinon. La kolora suko estas uzata por kolorigi aliajn fruktajn produktojn (pomoj kaj piroj). Freŝaj beroj kaŭzas lakson kaj nematuraj beroj eĉ naŭzon. El sekigitaj beroj oni povas fari teon.

KELKAJ RECEPTOJ:

Frititaj sambukaj floroj: *sambukaj floroj (infloreskoj), pasto: 100 g da akvo aŭ lakto, 1 ovo, salo, 70 g da tritika tutgrajna faruno, oleo por fritado.*

La sambukajn infloreskojn lavu per akvo. Preparu paston: en akvo aŭ lakto miksu ovon, salu kaj aldonadu miksante farunon ĝis pasta denseco. En ĝi trempu la infloreskojn kaj fritu sur oleo. Por ke la infloresko dum la trempado ne disiĝu, la pedunklon fortondu post fritado. Fritita sambuka infloresko estas tre bongusta kaj saniga manĝaĵo.

Marmelado el sambukberoj: Maturajn berojn de sambuko lavu, subakvigu en poto kaj kuiru 30 minutojn, ĝis moliĝo. Poste premfiltru tra filtrilo kaj la mason plu kuirdensigu ĝis denseco de marmelado. La marmelado havas acidetan guston.

Samukbera muslio: Aventflokojn trempu kelkajn horojn en akvo. Kuiru sambukberojn en akvo kun mielo kaj citronsuko. La avenflokojn miksu kun kremo, enverŝu la kuiritajn sambukberojn, surŝutu raspitajn migdalojn aŭ nuksojn, eventuale ankoraŭ iomete dolĉigu per mielo. **(Kompilis: S. Marĉek)**

Ekde la jaro 1560, kiam terpomoj atingis Eŭropon, la homoj alkutimiĝis al ili kaj la homa organismo adaptiĝis. Por niaj antaŭuloj estis terpomoj vere ĉiutaga pano. Malriĉaj homoj konsumis viandon tre malofte, sed abundis terpomoj, radikaj kaj foliaj legomoj, cerealaj kaĉoj, iam kun kapreola aŭ bovina lakto. Kaj tamen ili estis sanaj.

Kial estas terpomoj tiom sanigaj? Ili enhavas ĉ. 2,5% da tre kvalitaj plenkvalitaj proteinoj. Ŝajne malmulte, sed se matura homo konsumas dum unu manĝo 400 g da terpomoj, la enhavo de proteinoj fariĝas grava. Terpomoj enhavas malmulte da grasoj, sed grandan kvanton da digestebla amelo, kiu estas grava por infanoj kaj malsanuloj, sed ankaŭ por normala konsumado de sanaj homoj. Tre grava estas enhavo de kalio, magnezio, kalcio, fosforo, natrio, kloro kaj vico da vitaminoj. Ofte diskutata estas demando pri malutileco de solamino. Laŭ iuj esploristoj estas ĝia enhavo en terpomoj bezonata, ĉar ĝi kontribuas al bona gusto kaj pozitive influas moviĝadon kaj malpleniĝadon de intestoj.



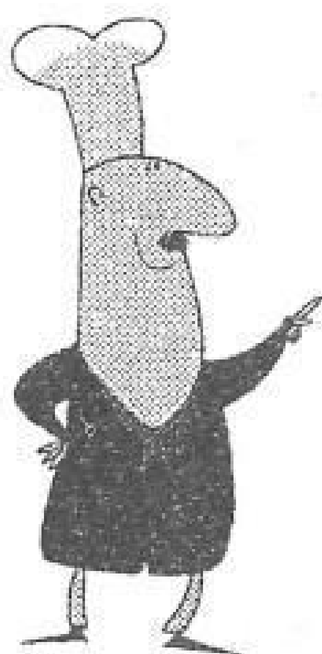
Eksterordinarajn efikojn de terpomoj delonge rimarkis natura kuracarto. Tre alta enhavo de kalio bone influas diversajn kormalsanojn kaj kunhelpas ĉe neŭritoj. Kalio plie helpas forigi akvon el la korpo. Pro tio homoj praktikadis t.n. terpomajn tagojn, dum kiuj ili manĝis nur terpomojn diverse preparitajn, por kuraci pufiĝojn, ŝvelaĵojn kaj por forigi malsanan amasiĝon de akvo en histoj. La dieto kondukas al neperforta eligo de fluidaĵoj el la korpo kaj ne malutilas. Popolaj kuracistoj almetis terpomajn kaĉojn, krudajn aŭ kuiritajn sur bruligitan aŭ frostiĝintan haŭton. La kaĉon oni almetis ankaŭ al doloranta gorĝo. Nuntempe ekz. en Svedio oni uzas freŝan terpoman kaĉon kiel preventilon kontraŭ malsanoj. Terpoma kruda suko (ankaŭ brasika) kuracas stomakajn kaj duodenajn ulcerojn. Ankaŭ ĉe diversaj intestaj kaj stomakaj kataroj pruviĝis ĉe beboj terpomaj anstataŭ rizaj supoj.

Kiel oni preparu terpomojn? – Se oni kuiras tranĉitajn terpomojn en sala akvo, eliĝas plejmulto de efikaj substancoj, en akvon, kiun oni kutime forverŝas. Terpomoj estas ĉi-maniere senvalorigitaj. La plej ŝpara metodo de varma preparo estas kuirado de kompletaj terpomoj en vaporo aŭ bakado en ŝelo. Konvena estas ankaŭ preparo de terpomoj en mikroonda bakujo.

Ideale estas manĝi terpomojn en kruda stato – precipe se ili estas el propra ĝardeno, tiuj ne havas kemian figuston. Infanoj ŝatas manĝi krudajn terpomojn kiel pomojn. Tre delikataj estas dolĉaj terpomoj – topinamburoj, kiujn oni manĝas plej ofte krudaj. Pro alta enhavo de inulino ili taŭgas por diabetuloj. Por kultivado ili estas nepretendaj kaj eltenas kiajn ajn frostojn. Printempe – en sezono, kiam mankas vitaminoj – oni povas elfosi ilin kaj kon-sumi.

KIEL PREPARI TERPOMOJN:

1. Krudajn hejmajn terpomojn tranĉu je 2 mm dikaj platoj, dismetu surtelere, gutu per oleo, delikate salu kaj ornamu per foliaj legomoj aŭ rafanrondetoj. Lasu inflūi 5 minutojn. La platojn enpikigu sur pikpuri-



gilojn kaj manĝu kiel unubuŝaĵojn. La oleo kaj salo ŝanĝos amelan guston de terpomoj kaj ili fariĝos agrablaj.

2. Nelsonaj terpomoj. Krudajn terpomojn tranĉu je radetoj ĉ. 1 cm dikaj kaj metu en grasigitan bakujon. Surmetu tavolon da frititaj agarikoj aŭ aliaj fungoj. Poste surmetu legomojn — ajlon, cepon, petroselon kaj plian tavolon da terpomoj. Surmetu radetojn el tranĉitaj kuiritaj ovoj, surŝutu kuminsemojn, majoranon kaj ĉiun tavolon iom salu. Surverŝu laktokremon kaj modere baku ĝis moliĝo.

3. Terpomaj flanoj kun papav-semoj. Terpomojn kuiritajn en ŝelo senŝeligu, premkaĉigu, aldonu salon, farunon kaj knedu delikatan paston. Sur farunumita tabulo rulpremu la paston en longan cilindreton kaj tiun tranĉu je egalaj pecoj. Ĉiun pecon disrulu al flano kaj sur varmega kuirplato aŭ forno baku. Bakitajn flanojn ŝmiru per fandita butero, marmelado, surŝutu papavsemojn, sukerojn kaj ruligu.



AVENO - FONTO DE LA FORTO

Ĉu vi iam enpensiĝis pri tio, de kie ĉevaloj prenas la forton, kvankam ili ne manĝas viandon? Per kio ili nutras sin? — Somere ili precipe paŝtas sin sur herbejo. Vintre ili manĝas la samon, sed en sekigita formo kaj iam ili ricevas — avenpistaĵon. Aveno estas tiel interesa kreskaĵo, ke indas pri ĝi ekscii iom pli...

Aveno devenas el landoj de Proksima Oriento kaj de Kaspio. Dank' al Helenoj kaj Romanoj ĝi disvastiĝis al la tuta Eŭropo. Aveno enhavas 13,8% da plenvaloraj proteinoj, altan enhavon (6,6%) da lipidoj kaj vitaminoj A. Ĝi estas valora fonto de acido linola, kiun la homa organismo ne scipovas produkti. Manko de esencaj grasaj acidoj, precipe de la linola, kaŭzas sedimentiĝon de kolesterolo sur muroj de angioj kaj kondukas al aterosklerozo kaj alta sangopremo. Aveno estas riĉa je vitaminoj B, mineraloj kaj etelementoj, precipe mangano, fero, zinko kaj kupro. Aveno pro la efikaj substancoj efikas kurace. Ĝi havas la kapablon malaltigi sukernivelon en la sango, kio estas grava por diabetuloj, kiuj uzas ĝin por avenaj kuracadoj. El ĉiuj cerealoj aveno havas la plej bonan kalorian valoron. Ĝi plibonigas la korpajn kapablojn kaj al la nerva sistemo disponigas novajn fortojn. Aveno estas bona instigilo dum animaj depresioj. Kaĉoj el avenflokoj estas taŭgaj por infanoj, malsanuloj, rekonvaleskuloj kaj kiel fortiga nutraĵo dum intestaj malfacilaĵoj. Popola medicino konas recepton por fortiga kaj refreŝiga trinkaĵo, kiu helpas reakiri fortojn precipe al personoj post peza malsano.



Jen la recepto: Litron da avengrajnoj lavu en pura akvo kaj kuiru en du litroj da akvo ĝis kiam unu litro forvaporiĝas. En la elverŝitan dekokton

aldonu du kulerojn da mielo, citronan sukon, iom da framba siropo kaj ankoraŭ du minutojn kuiru. Tre bone efikas ankaŭ dekokto de avena pajlo. Tiun kuiru duonhoron, kaj aldonu al fortigaj banoj, aŭ kun citrono kaj mielo trinku kontraŭ tuso. Dum banado ĝi bonefikas al haŭto kaj periferia nerva sistemo.

KELKAJ RECEPTOJ:

1. **Avenflokojn aldonu en supojn** anstataŭ fritfarunaĵo kaj ankoraŭ 5 minutojn kuiru.

2. **Avena fritsukeraĵo:** Sur pato varmigu avenflokojn ĝis varmiĝo. Poste aldonu oleon kaj sukeron. Miksu ĝis la sukero solviĝos, demetu, elŝutu kaj lasu malvarmiĝi. Donu iam al infanoj anstataŭ sukeraĵoj.

3. **Avena kaĉo:** selektitajn avenflokojn metu en teleron, aldonu sekvinberojn, alverŝu varman bovinan aŭ sojan lakton, aldonu dispecetigitajn nuksojn kaj iom da mielo kaj tranĉitan bananon. Variaĵoj: avenflokojn oni povas miksi kun acida kremo kaj konservitaj aŭ freŝaj fruktoj.

4. **Avenaj flanoj:** selektitajn avenflokojn trempu en akvo, forfiltru la akvon, aldonu salon, ajlon, kuminon, majoranon kaj ovon. Per kulero metu sur paton kun varma oleo kaj fritu. Surtabligu kun terpomoj aŭ pano.

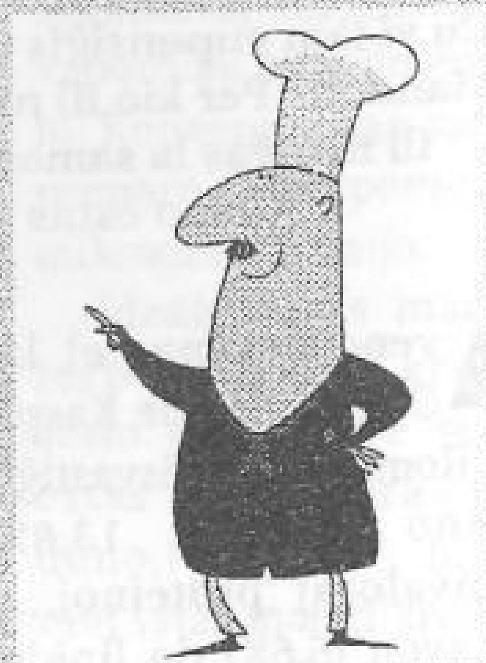
Laŭ Salvo, -stma-

KELKAJ SANIGAJ RECEPTOJ:

AVENFLOKOJ KUN KAROTO KAJ JAHURTO:

350 g da avenflokoj, 4 karotoj, 4 blankaj jahurtoj, 4 kuleroj da akvo-melonaj semoj.

Karotojn delikate raspu, miksu kun avenflokoj, aldonu melon-semojn, modere salu kaj surverŝu blankan jahurton.



AVENAJ KAJ SOJAJ FLOKOJ KUN NUKSOJ

200 g da avenflokoj, 150 g da sojflokoj, 4 dl da soja lakto, 4 kuleroj da mielo, 100 g da raspitaj nuksoj, 50 g da sekvinberoj.

La aven- kaj sojflokojn miksu, surverŝu varman sojan lakton, aldonu nuksojn kaj sekvinberojn, dolĉigu per mielo kaj miksu.

TUTGRAJNA TRITIKA KAĈO

8 dl da soja lakto, 4 kuleroj da mielo, 100 g da avelnuksoj, iom da salo, 100 g da tutgrajna tritika faruno.

En bolantan, iom salitan sojan lakton iom-post-iom, dum daŭra miksado alŝutu delikate muelitan tritikon kaj kuiru 5 minutojn. Demetu, dolĉigu per mielo, almetu la raspitajn avelnuksojn.

AJLA PANŜMIRAĴO EL ĜERMINTA GRENO

150 g da ĝerminta greno, 3 kuleroj da oleo, 2 ajleroj, mara salo.

La ĝermintan grenon miksu kun oleo, salo kaj ajlo. Miksu 3 minutojn. Ŝmiru sur tutgrajnan panon aŭ bulkojn. Ornamu per legomaj folioj.

LEGOMA SALATO EL RUĜA BETO KAJ JAHURTO

Pli pli granda ruĝa rapo, mara salo, 2 blankaj jahurtoj.

Ruĝan rapon raspu sur delikata raspilo, verŝu blankan jahurton kaj miksu.

Raportojn pri pomarboj kaj iliaj fruktoj oni trovas en la plej antikva literaturo — en Biblio, egiptaj papirusoj, argilaj tabuloj el Babilonio k.s. La malnovaj Hebreoj, Helenoj, Romanoj, Ĝermanoj kaj Slavoj pomarbojn tre estimis. Nuntempe oni konas pli ol 600 speciojn de pomoj.

Pomoj estas tre dieta, bongusta kaj sana nutraĵo. Ili enhavas la vitaminojn A, B1, B2, B3, B6, C, E, multajn mineralojn — natrion, kalion, magnezion, fosforon, sulfuron, kloron, silician oksidon, tre grava estas la alta enhavo de fero, eteraj kombinaĵoj de fruktaj acidoj, enzimoj kaj pliaj termolabilaj substancoj. Grava estas pektino, kiu al si ligas kaj el la korpo eligas la danĝeran kolesterolon. Ĝi en-estas precipe en la ŝelo, kiun oni kutimas forpreni kaj forĵeti. Gravan rolon havas ankaŭ koloidaj substancoj kaj taninoj, kiuj ligas al si la akvon.



El la pasinto kaj nuntempo estas konata longa vico da preskaŭ miraklaj resaniĝoj tie, kie la klasikaj rimedoj ne helpis. El la historio estas konata la kazo de D-ro Heisler, kiu estis vokita al paciento unu monaton suferanta je peza stomaka kaj intesta kataro. Li estis kuracita per diversaj medikamentoj, sed nenio helpis. La paciento kadukiĝis kaj estis nur „ostoj kaj haŭto". D-ro Heisler rememoris pri pacientino, kiu mem kuracis la intestan kataron per nuraj krudaj pomoj. Tial li sen hezitado preskribis ilin. Post du tagoj, dum kiuj la paciento manĝis nenion krom krudaj pomoj, okazis la „miraklo" kaj la paciento komencis rapide resaniĝi.

Ankaŭ nuntempe spertaj kuracistoj rekomendas poman dieton ĉiam pli ofte. Oni uzas ĝin precipe ĉe stomakaj kaj intestaj kataroj, disenterio kaj paratifo. Ĉiam post du horoj donu al la paciento nesenŝeligitajn pomojn, raspitajn per vitra raspilo. Eblas manĝi 1,5 kg da pomoj. Krom pomoj nenion alian ĝis plena resaniĝo.

Iuj kuracistoj havas bonajn rezultojn ankaŭ kun 3-taga poma dieto dum kuracado de ren-inflamo, hidropso kaj ĉe koraj kaj angiaj malsaniĝoj.

Pomoj helpas kuraci ankaŭ anemion, prevente ili influas kontraŭ arteriosklerozo kaj donas prosperon al la studantaj kaj psike laborantaj homoj. Pomoj plibonigas ankaŭ la akvan reĝimon en la haŭto kaj faras ĝin elasta. Por bela haŭto oni konsumu ĉiutage krudajn pomojn kaj ĉiun duan tagon almetu ilin raspitaj al sekaj kaj sulkaj haŭtpartoj.

Kiel prepari pomojn? La plej efikaj estas krudaj pomoj. La aĉetitajn pomojn bone lavu, eĉ per sapo, por forigi polvon kaj surŝprucaĵojn. Pomojn superflue ne sen-ŝeligu, ĉar plej multaj efikaj substancoj estas ĝuste sub la ŝelo. Raspitajn pomojn konsumu tuj, ĉar pro la aera oksigeno polifenoloj kaj fenoloj ŝanĝiĝas al kinonoj kaj aperas vico da nedezirataj reakcioj, kiuj malpliigas la kuracajn fortojn.

Kompilis: Stano Marček,
El Esperantisto Slovaka

YUMEIHO MASAĜA TERAPIO

Mirakla Masaĝo

Mi unuafoje aŭdis pri Yumeiho terapio antau 5 jaroj. En trajno, kiu veturis de Moskvo al Simferpol, vigla avino koleris al sia ĉ. 10-jara knabo: "Kial vi grimpas al la supra lito? Vi ne dormas sur la supra lito... Zorgu vian dorson, Granny!" La knabo protestis: "Mi povas fari ĉion nun, kiel ĉiuj aliaj!"

Poste, vespere, kiam la knabo dormis profunde sur la supra lito en la trajno, Anna Matyukhira diris al mi pri la knabo. Mitya, la knabo, estis 6-jara kiam li saltis de sur garaĝo ekster ilia domo, kaj sekve, suferis multrompiĝon de ostoj en la kruroj kaj doloron de spiraj nervoj. Malgraŭ la zorga kuracado de kuracistoj dum 2 jaroj Mitya marŝis ne kohere kaj la kruroj ne plifortiĝis. Unu tagon, trafoliumante anglan ĵurnalon, lia patro trovis mallongan novaĵon pri japana "miraklo". M. Saionji kreis sian propran metodon, surbaze de la praktikoj de tradiciaj terapiteknikoj. El miloj da tradiciaj manterapiaj teknikoj li elektis cent plej bonajn. Laŭ la spertuloj la cent movoj, se estas aplikataj en ĝusta ordo, estas egale efikaj kiel miloj da originalaj terapimovoj. Yumeiho terapio, la koks-osto-ĝustiga premkneda terapio kun masaĝo de la spino, gamboj kaj manoj, baldaŭ koniĝis kiel mirakla super-terapio. La provoj trovi specialiston de Yumeiho terapio ne sukcesis, tamen, bonŝance, Anna havis proksimajn parencojn loĝantajn en Tokio. Kaj do Mitya ekloĝis kaj ricevis Yumeiho terapion en la lando de leviĝanta suno. Post unu jaro Mitya denove ricevis Yumeiho terapion por unu jaro. Nun lia avino kondukas lin al la hejmo en Krimeo. La knabo jam kreskas kaj sanas, sed lia avino ne alkutimiĝis al la sanstato de sia nepo. Pasintsomere, Masayuki Saionji prezentis esplordokumentojn en la unua internacia kongreso de folklora medicino, organizita en Moskvo. Estas surprize, ke Saionji allogis tiom da studentoj kaj adeptoj al Yumeiho terapio en la pasintaj 5 jaroj. Multaj fakuloj jam uzas lian metodon en kuracado, sed bedaŭrinde nur kelkaj havas kvalifikon fari tion. Unu el tiuj, kiuj gajnis kvalifikon kuraci laŭ Yumeiho, estis Jan Iodis. Li ne estas kuracisto profesie, sed doktoro pri ter-esplorado. Dum la tuta vivo, li okupiĝis pri sporto, trejnado, luktartoj kaj hatha-jogo. Li scias pri masaĝo taŭga por sportistoj, sana vivado kaj akupunkturo. Li opinias, ke el la orientaj masaĝoj, kiuj emfazas pri kelkaj punktoj sur la korpo, Yumeiho terapio estas la plej fruktodona kaj utila. Li diras: "la terapi-efiko de tiu masaĝo estas ke ĝi kuracas la tutan korpon, de la kapo ĝis la piedfingroj. Ĝi bonigas la muskolojn, restarigas la elastecon, moligas la konektajn ĉelojn kaj restarigas moviĝemon de ĉiuj artikoj. La masaĝo bonigas kaj pliigas la sango-cirkuladon kaj metabolismon, iniciatas ĉiujn mekanismojn por helpi resaniĝon kaj



vigliĝon kaj normaligas la sangopremon, donante rejunigajn efikojn.

La metodo estas praktikata kaj por kuraci kaj por preventi malsanojn. Ĝi estas eksterordinare efika en la diagnozo kaj kuracado de malsanoj devenantaj de delokiĝo de koksostoj, je kiuj suferas multaj homoj. Ekzemple, la homoj kun dika kaj peza korpo kutime havas maldekstran delokiĝon de la koksostoj. Aliflanke, la homoj nedikaj havas dekstran delokiĝon de koksostoj. Korektado de koksostoj kaj rektigo de spino liberigas la homojn de multaj malsanoj. Inter tiuj malsanoj estas koraj kaj angiaj malsanoj, malsanoj de pulmoj, renoj kaj urintuboj, aŭtoroma nervosistemo. Alia favora fakto estas, ke ĝi estas natura medicino. En delonge forgesita rusa folklora rimedaro ankaŭ estas multaj naturaj metodoj de ostokorektigo kaj muskolplibonigo kun diverstipaj masaĝoj, kaj pro ĉio ĉi Yumeiho estas tre proksima al mia koro".



La vivo de Jan Iodis estas firme interplektita kun Rusio. Li naskiĝis en Siberio, flanke de fifama rivero Kolyma, nur unu monaton antaŭ komenciĝo de la dua mondmilito. Li estas nepo de lituania metiisto kaj rusa kamparano de Pskov-regiono. Lia patro laboris kiel teresploristo por Dalstroj, kiu estas eufemismo por laborkampoj de Gulak-sistemo, kie plejmulto de la laboristaro estis malliberuloj pro politikaj kialoj. Jan diras: "Tio eble ŝajnas blasfema, sed en tiuj teruraj jaroj, kiam la milito disvastiĝis en Eŭropo kaj milionoj estis mortantaj, geknaboj, kiel mi, kreskantaj en tiaj loĝlokoj, havis feliĉan infanaĝon. Ni ne povis imagi kia estis tiu tempo por plenkreskuloj. La instruistoj en mia lernejo estis rimarkindaj, multaj el ili havis doktorajn diplomojn, kaj ĝentilan kondutmanieron. Kaj multaj el ili estis ekzilitoj. Kiam mi estis kondukita al Moskvo en mia 10-a jaraĝo, mi perdis mian malnovan lernejon kaj dum du jaroj mi ignoris la klasojn, ĉar la instruistoj en Moskvo instruis tion, kion mi jam sciis, kaj eĉ multe pli. Miaj instruistoj apud Kolyma parolis multajn fremdajn lingvojn kaj preskaŭ ĉiuj konis aŭ sciis Esperanton. Mi volis esti tia kaj mi lernis lingvojn. Nun, mia tuta familio, miaj edzino kaj gefiloj, parolas Esperanton. Dank' al Esperanto mi povis prezenti Yumeihon kaj ĝian majstron al miaj samlandanoj. Masayuki Saionji verkis sian unuan libron en Esperanto por okcidentanoj kaj nur poste ĝi estis tradukita en multajn eŭropajn lingvojn, inkluzive la rusan. Unue mi estis instruita pri masaĝo per la unua rusa lernanto kaj interpretisto de Saionji, Lidia Shanina. Poste ŝi prezentis min al la majstro. En aprilo 1992 mi ricevis diplomon kiel doktoro de preventa medicino de Masayuki Saionji kaj mi estis aplaŭdita per kolego de tiu Instituto (fondita per Saionji), kiu parolis al mi en Esperanto. La kunsido kun la majstro helpis min, eĉ sen helpo de interpretisto, kompreni la profundajn trajtojn kaj unikecon de tiu ĉi vere mirakla terapio." Mi renkontis homojn, kiuj post kelkaj sesioj de Yumeiho terapio pere de Jan Iodis, sentis ke ili renaskiĝas, kaj rapide liberiĝis de malsanoj, kiuj kaptis ilin dum jaroj. Pro tio, ĉiuj deziras al Jan sukceson. Dio benu lin!

Tatiana Ŝeverdina

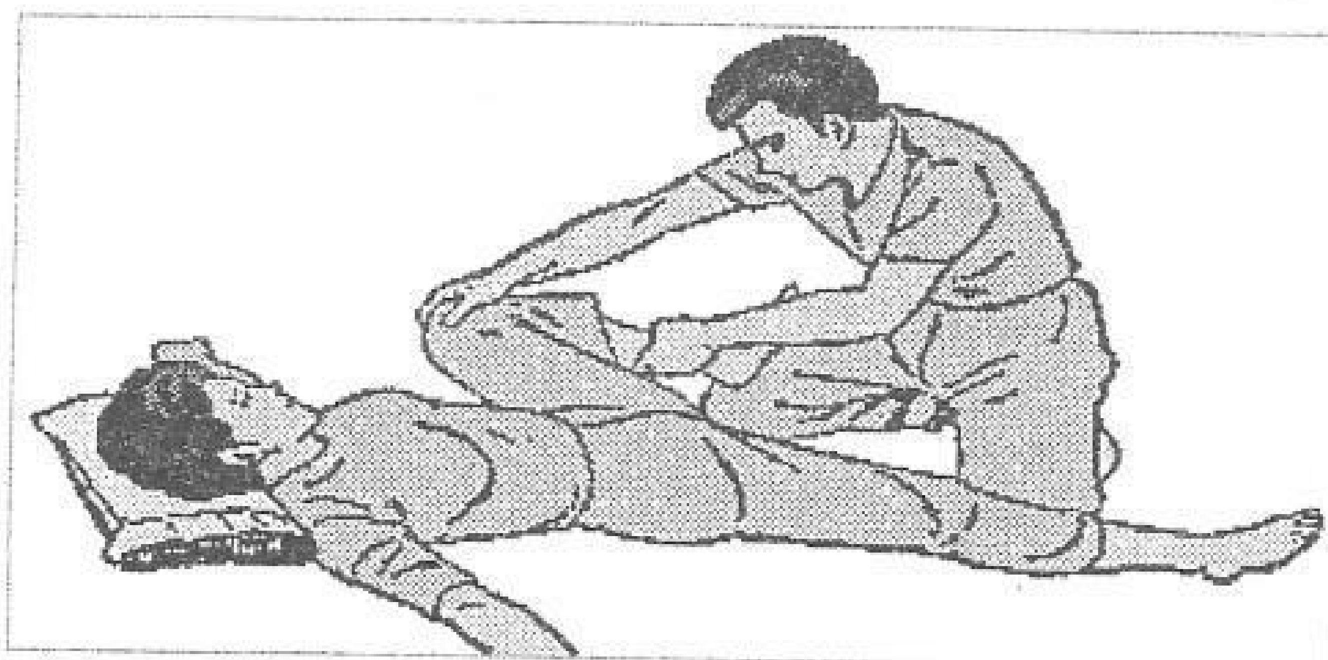
Kio estas Yumeiho?

Yumeiho estas masaĝa terapio, kiu kuracas multajn malsanojn sen uzo de medikamentoj. La metodo estas aranĝita en 100 movojn. Ĝi estas kreita de Saionji Masayuki, japana Esperantisto, en la jaro 1978. Li post studo de multaj diversaj metodoj de Japanio, Ĉinio kaj aliaj kaj elekto de la plej bonaj movoj kreis novan metodon. En Yumeiho oni masaĝas muskolojn de paciento kaj ĝustigas ĉiujn artikojn. La baza libro pri Yumeiho (verkita per Saionji) estis eldonita en 1987 en la japana lingvo kaj ĝis 1992 ĝi atingis 16 eldonojn.

Post eldono de la libro en Esperanta versio en 1989 rapide la metodo disvastiĝis en la mondo kaj ĝis 1996 ĝi estis tradukita al pli ol 30 naciaj lingvoj.

Nuntempe en multaj landoj oni uzas Yumeiho'n por kuracado kaj estas multaj diplomitoj de Yumeiho en diversaj landoj . Inter ili iuj profesie uzas ĝin por kuracado. Ekzistas kelkaj centroj diverslande, kie oni aplikas Yumeiho'n.

En Japanio ekzistas 8 klinikoj de Yumeiho (4 en Tokio, 2 en Chiba kaj 2 en Niigata), kiujn ĉiutage vizitas dekoj da pacientoj. Multaj pacientoj, kiuj estis rifuzitaj per aliaj kuracistoj kaj jam perdis la esperon esti kuracitaj, post apliko de Yumeiho resaniĝis kaj revenis al la ordinara vivo. Ankaŭ inter Esperantistoj diverslande estas multe da tiaj ekzemploj.



Kiujn Malsanojn Yumeiho Kuracas?

Per Yumeiho, kiu havigas bonan ekvilibron al ambaŭ gamboj, oni povas resanigi diversajn malsanojn, ekzemple: lumbalgio, iskialgio, doloroj de koksartikoj, genuoj, maleoloj, piedfingroj, interripoj; malalta korpotemperaturo, diversaj kapdoloroj, ŝultra rigideco aŭ doloro, konstipiĝo, lakso, virinaj malsanoj, ekzemple: menstrua doloro, neregula menstruo, malkapablo de gravidiĝo; visceraj malsanoj de hepato, stomako, intestoj, koro, pankreato, renoj, lieno, urinveziko kaj tiel plu.

Yumeiho ankaŭ normaligas hipertension kaj hipotension. Krome ĝi povas bonigi kaj kuraci seriozajn malsanojn, kiujn moderna medicino malfacile kuracas, ekzemple: distrofio de muskoloj, Parkinsona malsano, kanceroj, reŭmatismo, kolagen-malsanoj.

Yumeiho bone efikas kontraŭ dikiĝo, maldikiĝo, senhareco kaj senileco.

Kio estas Mezurilo de Pezocentro?

La teorio de Yumeiho baziĝas sur la ekvilibro de la korpo. Do, unu el la gravaj punktoj estas tio, ke la korpa pezo devas egale esti sur ambaŭ gamboj, sed en plej multaj kazoj ne estas tiel kaj la homoj (preskaŭ ĉiuj) ne havas egale fortajn gambojn. Laŭ nia longa sperto ĉe preskaŭ ĉiuj homoj unu gambo estas pli longa ol la alia kaj pro tio la homoj ne egale uzas (aŭ laborigas) siajn 2 gambojn. Laŭ teorio de Yumeiho tiu malegaleco devenas de la delokiĝo de la koksostoj. Yumeiho provas lokigi la

delokitajn koksostojn. Ni komprenas tiun malegalecon per tuŝo de pintoj de 2 koksostoj kaj ankaŭ per komparo de la longeco de ambaŭ gamboj.

Por tion pli precize kaj praktike fari, en 1993 ni inventis komputilan aparaton, kiu povas mezuri tiun malegalecon kaj eĉ diri la gradon de ĝi. Paciento staras sur du metalaj mezuriloj kaj post iom da tempo, ekzemple unu minuto, la aparato povas kontroli, kiu gambo kiom da kilogramojn akceptas kaj kia diferenco estas inter la korpopezo de la dekstra kaj la maldekstra gamboj.



Tiamaniere kuracistoj povas kompreni, kiu gambo estas pli malforta kaj akceptas malpli da ŝarĝo, kaj do laŭ tio terapiisto povas komenci sian kuracon. Ĉiufoje oni tiun mezuradon faras por kompreni ŝanĝojn de la korpo laŭ procedo de la kuracado.

Per tiu ĉi aparato nia esplorado fariĝas pli scienca kaj nun pli efike ni povas labori kaj kuraci pacientojn. Por pli da informoj bv turni vin al nia centra kliniko en Tokio.

Konataj E-istoj kuracitaj per Yumeiho:
Eksprezidanto de JEI, KEA kaj s-ro Simo Milojevic (de CO de UEA).

Centroj, kie oni uzas Yumeihon por kuracado:
Hospitalo de Kosmonaŭtoj (Moskvo), Shinoda kuracejo (Pollando), ART-kuracejo (Pollando), Oficiala kuracmetodo en Hungario.

Por Kontakti la Yumeiho-Centron, bv. sendi e-poŝton al yumeiho@majic.co.jp aŭ skribu al: Yumeiho, CPO Tokyo, Box 405, 100-91 Japan. Telefono: +81-3-3837-1310, Fakso: +81-3-3833-3490

Raporto pri Yumeiho el Hungario:

Oficialaj kaj Gravaj Atingoj en Hungario.
La Ministerio pri Sano de Hungario akceptis Yumeihon enlistigi en la liston de uzeblaj metodoj. Krom tio, la ministerio kolektis la rezultojn de la plej konataj naturkuracistoj kaj poste ili estis kunvokataj kaj per kelkmonata kunlaboro ili formis bazon de la instruado de naturkuracado Mi ankaŭ partoprenis tiun ĉi kunlaboron, kaj mi povis atingi, ke Yumeiho ekde nun estos parto de devige lernenda materialo por ĉiuj homoj, kiuj komencas lerni naturkuracadon, kaj poste oni rajtos elekti Yumeiho-n kiel detale lernindan metodon. Tio signifas, ke ĉiuj hungaraj naturkuracistoj devos koni Yumeiho-n, kaj ili ekzameniĝos pri bazaj konoj de tio.

Krom tio, mi jam instruas Yumeiho-n en la Naturkuracista Asocio, en la urbo Keĉkemet. Tiu ĉi Akademio jam funkcias de antaŭ du jaroj, kaj la Ministerio pri Sano nuntempe akceptos tion kiel ofican lernejon de naturkuracado. Ĉiuj, kiuj lernas en tiu Akademio, partoprenas en normala, 4-taga Yumeiho-kurso, kaj ili skribe-buŝe-praktike ekzameniĝos ĉe mi pri Yumeiho.

Mi ricevis la rajton por formi dujaran fakinstruadon, kies temo estos Masaĝo kaj akupresuro, kaj tie mi rajtos decidi la tutan lernindan materialon. Kompreneble, tie mi devos instrui al la gelernantoj diversajn masaĝojn (tiujn kompreneble instruos fakuloj), sed en tiu fako estos devige

lerninda Yumeiho, minimume ĝis la dua grado, kaj mi planas, ke ni invitos Saionji Masayuki, por fari kurson kaj ekzameni la gelernantojn, por ke ili havu la eblecon por ricevi eĉ la trian gradon. Por la instruado en tiu ĉi akademio mi estis devigata verki lernolibron pri masaĝo, kiu estas la baza libro. En tiu ĉi libro



mi verkis bazojn de la sveda masaĝo kaj pli detale la teorion, praktikajn elementojn kaj la efikojn de Yumeiho. Tiu ĉi libro estas jam eldonita.

Tiuj ĉi novaĵoj signifas, ke en ĉiu loko, kie oni instruas en Hungario naturkuracadon, Yumeiho tie estas kiel lernenda aŭ lernebla objekto. Do, inter ĉiuj masaĝoj nur Yumeiho rolas kiel lernenda objekto, la aliaj, orientaj kaj okcidentaj, nur estas cititaj.

En la pasinta jaro mi kaj miaj disĉiploj multe instruis: la nombro de la unuagrade diplomitaj disĉiploj jam estas preskaŭ 600 kaj la nombro de la duagrade diplomitaj estas pli ol 50. El tiuj homoj, kiuj ricevis la 3-an gradon de Saionji, kvar jam instruas.

En Budapeŝto ekde februaro funkcias Yumeiho Klubo, kies membroj kunvenas unufoje monate, kaj ni ekzercadas kaj mi faras al ili perfektigon. En la urbo Bekeŝĉaba, en Solnok kaj en Keĉkemet funkcias lokaj Yumeiho-kluboj, kies membroj semajne kunvenas, ekzercadas kaj komencas sufiĉe bone uzi la metodon.

Judita Nehez (Papa).

La libro "Yumeiho-Terapio" estas tradukita en multajn lingvojn. Tamen ĝi ankoraŭ ne estas eldonita en ĉiuj tiuj lingvoj. La libro ekzistas en la jenaj lingvoj: angla, bulgara, ĉeĥa, ĉina, Esperanto, hungara, japana, korea, litova, mongola, persa, pola, rumana, rusa, serbo-kroata, ukraina kaj vjetnama. La tradukoj tamen ekzistas en la jenaj lingvoj: araba, estona, franca, germana, hispana, itala, nederlanda, nepala, portugala. Por aĉeti Esperantan eldonon, bonvolu mendi rekte de ni aŭ de la libro-servoj de UEA kaj JEI. Prezo de la Esperanto-versio en Japanio estas 2000 enoj kaj eksterlande estas 21 nederlandaj guldenoj (inkluzive de sendokosto). Por alilingvaj eldonoj ni povas peri mendojn al la eldonisto.

Pri neeldonitaj lingvoj ni povas fotokopii la tradukon kaj sendi al vi je la sama prezo por la libro (21 guldenoj).

Ni havas vidbendojn de Yumeiho en la jenaj lingvoj: angla, bulgara, ĉina, Esperanto, hungara, itala, japana, mongola, persa, rusa, vjetnama.

Ĉi tiuj vidbendoj estas haveblaj en diversaj video-formatoj laŭ la landoj. Bonvolu mendi ilin ĉe nia centra kliniko. Prezo por la vidbendo, inkluzive de sendokosto estas 50 usonaj dolaroj.

Por mendi libron aŭ vidbendon, bonvolu sendi e-poŝton al yumeiho@majic.co.jp, aŭ skribu al: Yumeiho, CPO Tokyo, Box 405, 100-91 Japan.

(La materialo preparita, post la permeso, laŭ la interreta hejmpaĝo de la kliniko)

SOJO KAJ TUMOROJ

Sciencistoj el la universitato en Norda Karolino nuntempe okupiĝas pri eksterordinara proteino, kiu estis malkovrita en sojaj faboj. Eksperimentoj pruvis, ke ĉi proteino, simila al kreskaĵaj hormonoj, povas bremsi ekeston de tumoroj aŭ ilan kreskon tiel longe, ĝis la imuna sistemo ekkonos ĉi fi-ĉelojn kaj neniigos iln. Komence de la esploro staris la konstato, ke iuj malignaj tumoroj — precipe de mamoj kaj prostato — en Japanio preskaŭ ne ekzistas. Japanoj uzas en la nutraĵoj meze 80 miligramojn da ĉi substanco en formo de tofuo kaj aliaj produktoj de sojaj faboj.



HIPO-GLIKEMIO

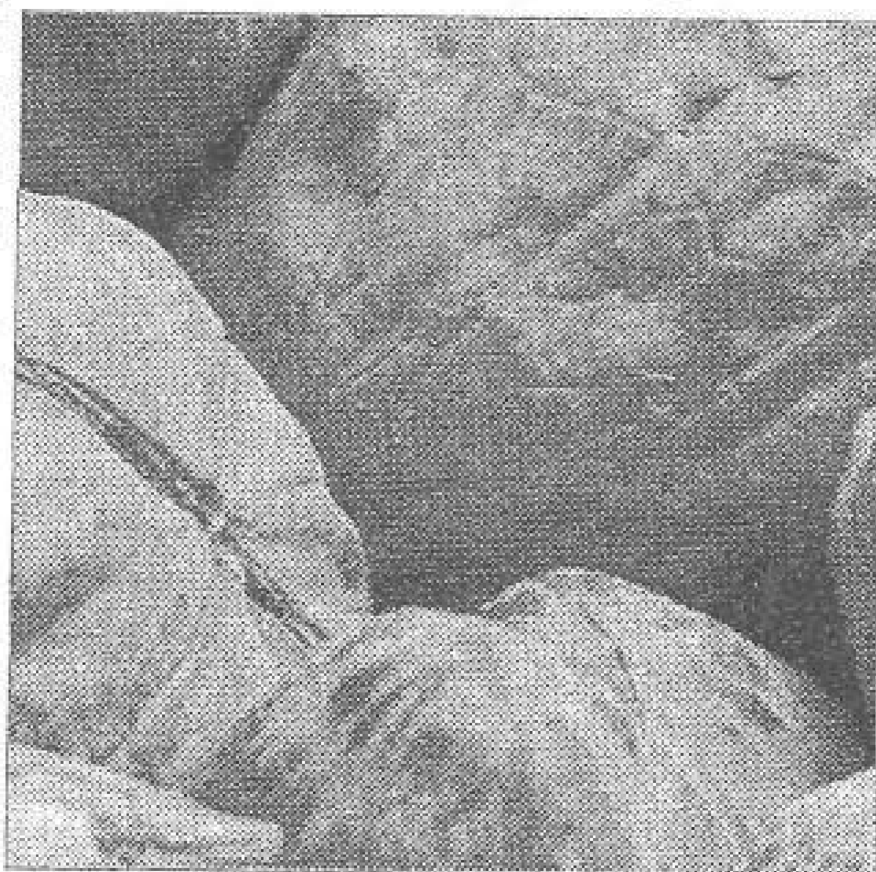
Homoj suferantaj je hipoglikemio (malaltiĝo de sukernivelo en la sango) — laŭ la usonaj pritaksoj temas pri duono de la homaro) — havas nerezisteblan sopiron pri blankaj farunaĵoj, picao kaj dolĉaĵoj, plejmulto el ili trinkas 2 ĝis 20 tasojn da kafo tage aŭ 2 ĝis 8 tasoj da teo tage. Temas pri nervozaj, koleremaj kaj incitiĝemaj homoj, inklinaj al elĉerpiĝo, alterna sento de malforto kaj laceco, ili suferas je depresioj, kapdoloroj, digestperturboj, hezitemo, iam nekontrolita asocia konduto, alergioj, malbona koncentriĝo kaj fobioj. Ekzistas pruvoj, ke inter la nutrado kaj personeco de la homo ekzistas rekta interligo. Ni ne povas miri pri ĉi perturboj en socio, kies baza nutraĵo estas rafinitaj kaj koncentritaj karbonhidratoj, rafinitaj cerealoj, animalaj proteinoj kaj saturitaj grasoj kun kofeino. Se oni aldonas troan laboron, malmultan ripozon kaj moviĝadon, bruon kaj emociajn stresojn, troan alkohol-trinkadon — ni ricevos bildon de la nuntempa homo. La vojo el civiliza blindvojo kondukas tra radikala ŝanĝo al natura vivstilo kaj al nutraĵoj, kiujn donas la naturo. Preventi hipoglikemion dependas de la volo de tiu, kiu rekonis sin en la indikitaj simptomoj kaj decidos fari ŝanĝojn.

BESTA VENĜO

„Kancero estas venĝo de la bestoj“, asertas konvinkitaj vegetaranoj. Ĉi proverbon konfirmas eĉ sciencistoj. La fakuloj diras, ke tiu, kiu evitas konsumadon de viando, malpliigas eĉ je 40 procentoj la riskon, ke la kialo de lia morto estos kancera malsano. Al ĉi rezultoj venis sciencistoj en Anglio kaj ankaŭ aliaj landoj.

NUKSOJ

Nuksoj kontribuas al bonorda sankreiĝo en ostomedoloj kaj do preventas kontraŭ anemio. Intereson pri ties regula konsumado do devus havi precipe sportistoj, fizike kaj psike laborantaj homoj, sed ankaŭ gravedaj kaj mamnutrantaj virinoj kaj kreskantaj infanoj. Tamen temas pri koncentrita nutraĵo, do oni devas manĝi ilin modere — oni rekomendas maksimume dek grandajn aŭ dudek malgrandajn nuksojn tage. Tamen atentu! Frititaj kaj salitaj nuksoj estas frandaĵo, kiun oni ofte surtabligas por elvoki apetiton al alkoholaĵoj. Nuksoj do povas fariĝi eĉ rimedo por alkutimiĝi al alkoholo.



AVOKADO

Tiu ĉi bongusta pomforma tropika frukto havis longe fifamon de grasa frukto, post kiu oni dikiĝas. Lastatempe ĝi tamen ricevas respekton, ĉar ĝi estas bonega fonto de nesaturitaj grasoj, kiuj utilas al la koro, ĉar malaltigas nivelon de malutila kolesterolo LDL.

Antaŭnelonga eksperimento en Meksikio komparis diversajn nutraĵojn malriĉajn je saturitaj grasoj. Volontuloj unue faris dieton, dum kiu la ĉefa fonto de grasoj estis avokadoj. Poste ili ricevis la saman nutraĵon — sed sen avokadoj. Niveloj de „malbona" kolesterolo LDL en ambaŭ kazoj descendis. Sed post dieto sen avokadoj estis konstatitaj ankaŭ malpli altaj niveloj de „bona" kolesterolo HDL kaj pli altaj niveloj de trigliceridoj.

En fakoj de dietetiko kaj kardiologio en Weslez-hospitalo en Aŭstralio oni faris por Aŭstralia Federacio de Avokadkultivantoj similan esploron. Trisemajna avokada dieto (pacientoj manĝis duonon ĝis unu frukton tage) montriĝis same efika ĉe forigado de malbona kolesterolo LDL kiel malgrasiga dieto rekomendata de Asocio de Usonaj Kardiologoj. Tio komprenęble ne signifas, ke ni tromanĝu avokadojn. Unu avokada frukto ja enhavas 350 kaloriojn.

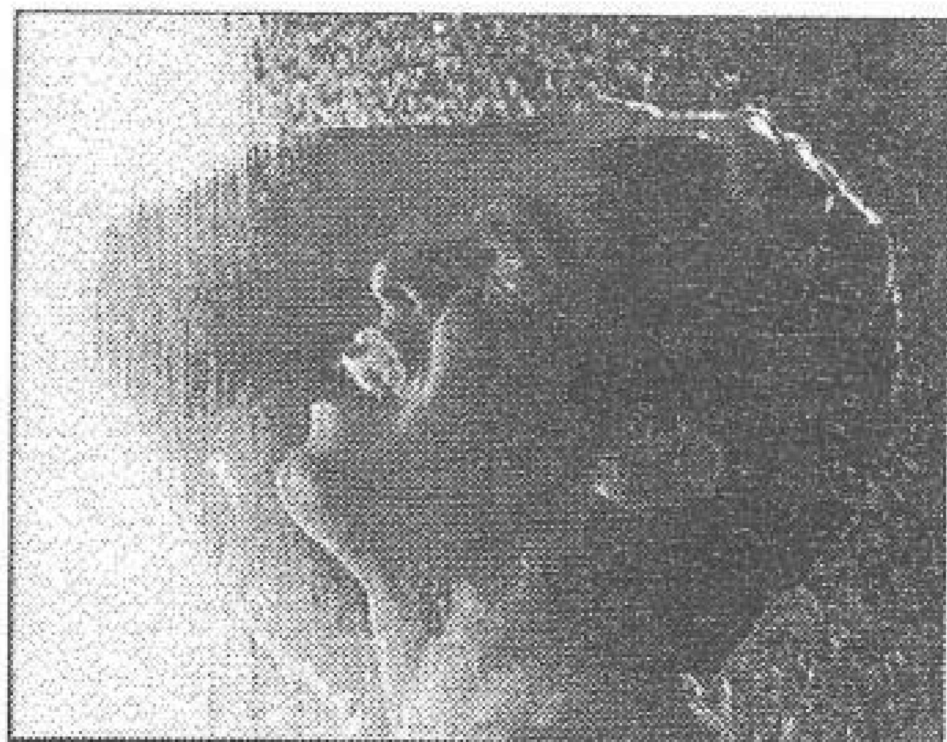
„FORTA" BRASIKO

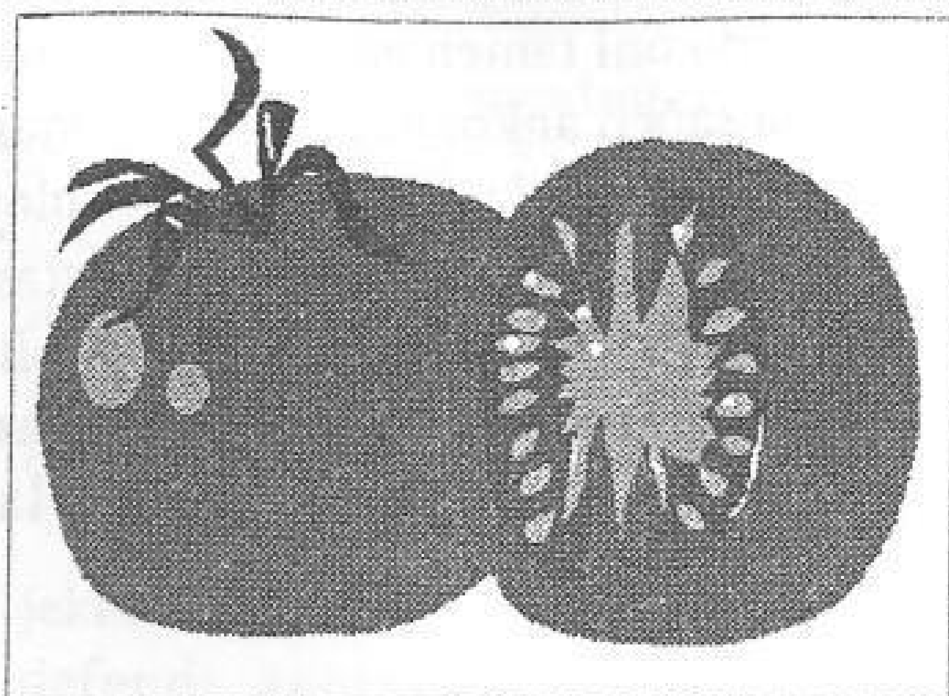
Usona nutradfakulino D-rino Leonore Kohlmeier el universitato de Norda Karolino en Chapel Hill publikigis nun rezultojn de siaj esploroj, kial post falo de la berlina muro kancero de mamoj kaj intestoj aperadis multe malpli ofte en GDR ol en FRG. La ĉefaj kialoj por ekesto de la

kancero estis multe pli malpurigita vivmedio kaj malĝusta kaj troa nutrado ĉe civitanoj de FRG. Krom tio oni en GDR konsumis multe pli da brasiko, kiun la usona esploristino nomis „Power-plant", do forta planto, kiu subtenas kreiĝon de enzimoj, bremsantaj aŭ neŭtraligantaj karcerogenajn substancojn. Ne nur natura blanka brasiko, sed ankaŭ acida, fermentita brasiko havas ĉi ecojn, simile kiel bruselbrasiko kaj brokolo.

TROA PURECO MALUTILAS

Haŭtkuracistoj avertas kontraŭ tro ofta banado kaj duŝado, ĉar tio kondukas al sinsekva sekigado de la haŭto, malgrandiĝas la imuneco kaj oni ebligas eniron de mikroboj en la haŭton. La kuracistoj rekomendas bani aŭ duŝi sin ĉiutage nur dum varma vetero, post peza laboro kaj post sportado. Normale oni banu aŭ duŝu sin ĉiun duan tagon. Nur akselon, piedojn kaj intimajn partojn lavu ĉiutage.





TOMATA SAŬCO

Ĉu vi ŝatas italajn manĝojn? Ne ŝparu tomatan saŭcon, — konsilas iuj esploristoj. En Hardvarda universitato oni dum ses jaroj esploris 47 mil virojn. Ĉe tiuj, kiuj manĝis semajne almenaŭ dek manĝaĵojn kun tomata saŭco, kompare kun tiuj, kiuj manĝis malpli ol du, descendis risko je kancero de prostato je 45 procentoj. Viroj, kiuj manĝis semajne kvar ĝis sep tiaj manĝoj, descendis la risko je 20 procentoj.

Tomata saŭco prosperas ankaŭ al virinoj. Italaj esploroj montras, ke viroj kaj virinoj, kiuj manĝas almenaŭ trifoje semajne krudajn tomatojn, havas malpli grandan riskon ricevi kanceron de stomako kaj anuso.

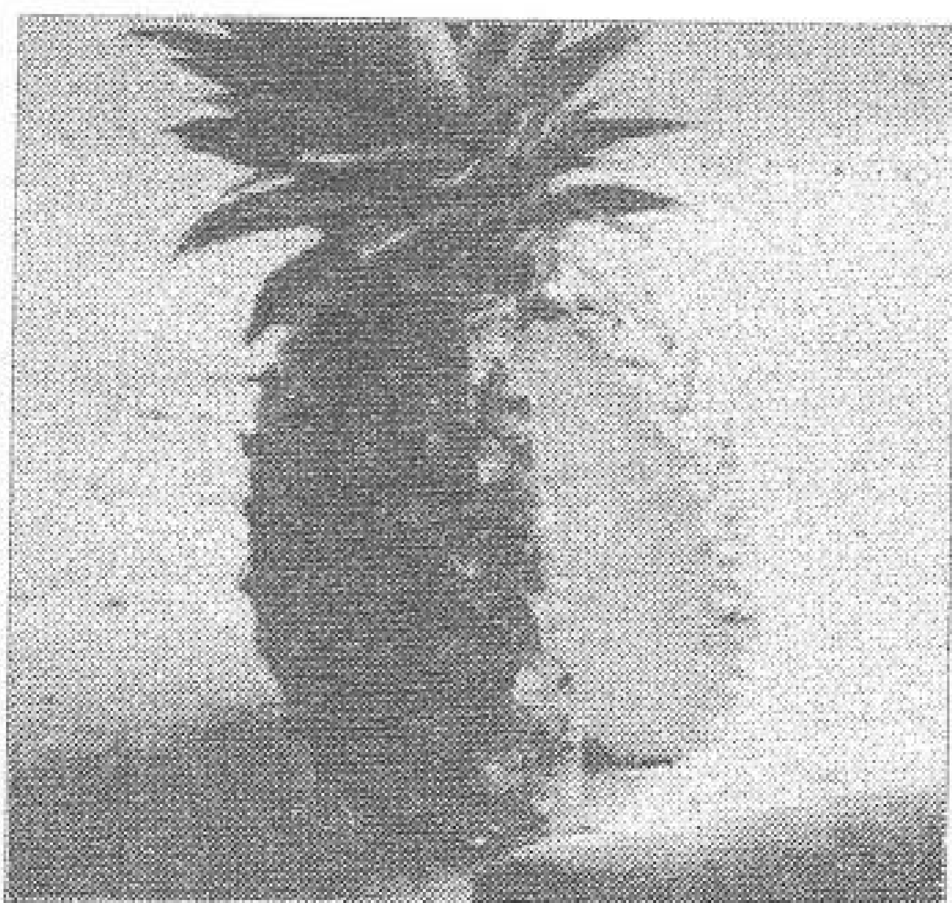
Tomatoj estas eksterordinare riĉa fonto de likopeno — antioksidanto, kiu ŝirmas ĉelojn kontraŭ difektiĝo, kiu povas starti malignan ĉelkreskadon. La fakton, ke konsumado de krudaj tomatoj malpliigas riskon je kancero, konfirmis ankaŭ aliaj esploroj. En

Harvardo oni tamen eksciis, ke kuirita tomata saŭco ankoraŭ pli bone ŝirmas la organismon. La klarigo laŭ fakuloj estas jena: la varmprocedo disbatas tomatajn ĉelojn kaj tiuj liberigas pli da likopeno. Ĉeesto de oleo pliigas kvanton da likopeno, kiun la organismo scipovas absorbi.

ANANASO KURACAS

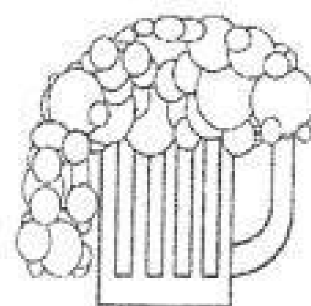
Jam Kristoforo Kolumbo, kiu ricevis ananason de indianoj sur kariba insulo Guadeloupe, interesiĝis pri kuracaj efikoj de ĉi bonega frukto, Kiam li vidis, ke la insulloĝantoj trinkas ananasan sukon por plibonigi sian digestadon kaj kontraŭ stomakdoloroj, li cerbumis, ke pro la elstaraj ecoj kaj bonega gusto estus bone eluzi ananason ankaŭ en Eŭropo. Ja la batalantoj la ananasan pulpon surmetis sur vundojn por frua resaniĝo kaj la virinoj uzis la sukon por purigi la haŭton, ĉiam kun granda efiko.

Nur antaŭ nelonge biokemiistoj klarigis la kuracajn fortojn de ananaso. Ĝi estas riĉa fonto de bromelino, enzimo apartenanta en la grupon de proteazoj, do substancoj kapablaj malkomponi proteinojn.



(Laŭ Vitalita)

NIGRA BIERO KAJ RUĜA VINO





Francoj, kiuj ŝatas trinki al manĝaĵoj ruĝan vinon, multe malpli suferas je mortofteco pro angiaj malsanoj ol nacioj, kiuj la ruĝan vinon konsumas malpli ofte. La lastaj esploroj montras, ke similajn efikojn al la organismo povas havi ankaŭ nigra biero.

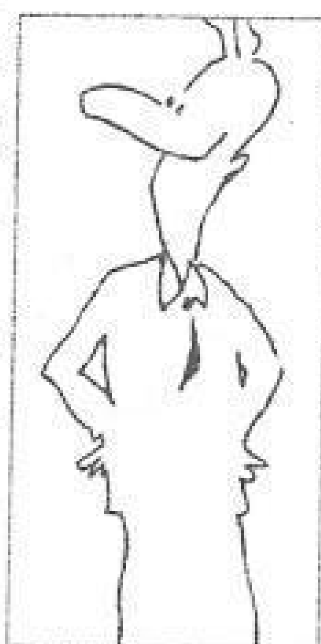
„Ne temas pri la alkoholo mem" - klarigis John Folts, direktoro de esploro pri koronariaj trombozoj en Kuracista Fakultato de Wisconsins-universitato. „La beno estas flavonoidoj, enestantaj en lupolo, tritiko kaj biergisto".

Flavonoidoj — larĝa grupo da organikaj kombinaĵoj — evidente malhelpas al sangeroj koaguliĝi kaj krei embolojn, kiuj estas la ĉefa kialo de infarktoj. La teamo de Folts konstatis, ke konsumado de nigra biero, kiu havas pli da flavonoidoj ol hela aŭ karamela biero, havas ĉi-koncerne efikojn kompareblajn kun tiuj ĉe konsumado de ruĝa vino.

TALIO KAJ INFARKTO

Skotaj ekspertoj el Glasgovo venis kun rimarkinda rezulto. Anstataŭ komplika tabloida kuracado kaj komplikaj kalkuloj sufiĉas mezuri volumenon de la talio kaj oni ricevos bonan indikilon, ĉu nia koro estas en danĝero de infarkto. La esploro estis farita ĉe dumil viroj kaj virinoj, kiuj submetiĝis al kardiovaskulara esploro kaj al kiuj estis mezurita la volumeno de la talio. Montriĝis, ke la volumeno (do perimetro) en centimetroj estas tiel konvinka, ke ne plu estas bezonata plia esploro. Ideala perimetro de la talio estas maksimume 94 cm por viroj kaj 80 cm por virinoj. Kiu havas malpli altajn mezurojn, tiu ne bezonas zorgi pri sia koro. Mezuroj super 102 kaj 88 cm estas jam kritikaj.





FAZEOLOJ

Anstataŭigu grasan bovaĵon per fazeoloj, aldonu pli da tomatoj, papriko kaj cepo — kaj vi ricevos manĝaĵon, kiu prosperos al via sano.

Sekigitaj fazeoloj kaj sojaj faboj enhavas substancojn nomataj saponinoj. Multaj sciencistoj jarojn konjektis, ke saponinoj estas senvaloraj — pro tio, ke ili trairas la digestan aparaton kaj ne ensorbiĝas. Profesoro A. Venket Rao el katedro de nutraj sciencoj en universitato de Toronto tamen malkovris, ke saponinoj ligas al si kolesterolon, kiu kun ili forlasas la organismon.

Rao kaj liaj kolegoj plie konjektas, ke saponinoj en faboj povas defendi kontraŭ kancero de dika intesto.

BLANKAJ KOLUMNOJ

Multaj homoj ankoraŭ ĉiam pensas, ke infarkto estas precipe psika afero: respondeca laboro, zorgoj, stresoj. La lasta jardeko tamen konvinkis nin, ke ne estas tiel. Sciencistoj pruvis, ke homoj kun granda respondeco, manaĝeroj, direktoroj de fabrikoj kaj grandaj firmaoj, bankistoj, juĝistoj — angle la t.n. „white collars“ (blankaj kolumnoj) — havas nuntempe malpli da infarktoj ol la t.n. „blue collars“ (bluaj kolumnoj) — laboristoj. Unuavide tio ŝajnas esti sensencaĵo. Ja „blankaj kolumnoj“ havas malpli da moviĝado en la loaborejo kaj pli da respondeco kaj stresoj... Detala esploro tamen montris, ke la „blankaj kolumnoj“ dank' al pli alta kleriĝo scias pli multe pri riskaj faktoroj kaj respektas tion. Ili pli racie manĝas,



estas pli sveltaj, malpli fumas kaj pli multe sportas en libera tempo. Riĉa kapitalisto nuntempe ne plu estas dika viro en cilindra ĉapelo kaj cigaro en la mano.

SEKFRUKTOJ

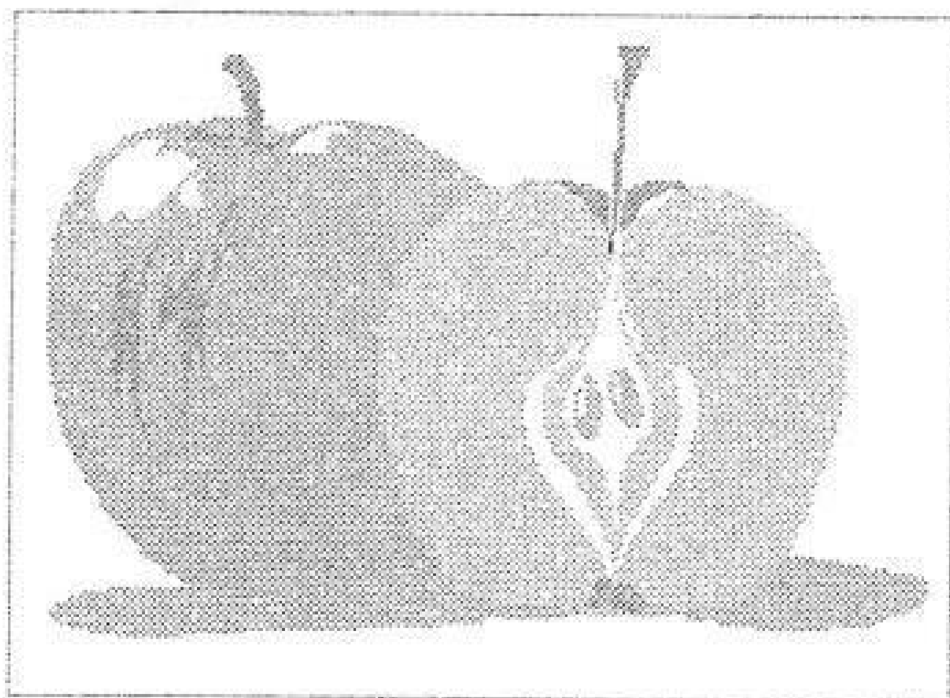
Sekigitaj fruktoj kun greno formis nutraĵbazon de Romanoj, Helenoj, Hebreoj, Egiptoj, Asirianoj kaj aliaj popoloj de Mediteraneo. Ĉi granda provizejo de energio kaj grava fonto de mineraloj vivtenis soldatojn kaj civitanojn, kiuj devis ĉiutage elspezi multan kaj intensan fizikan energion.

TURKA REKORDO

Rekordon en jara konsumkvanto de legomoj havas Turkoj. Dum meza konsumkvanto por loĝanto de nia planedo estas 47 kg, meza Turko konsumas jare 236 kilogramojn da legomoj.

POMOJ KAJ KOLESTEROLO

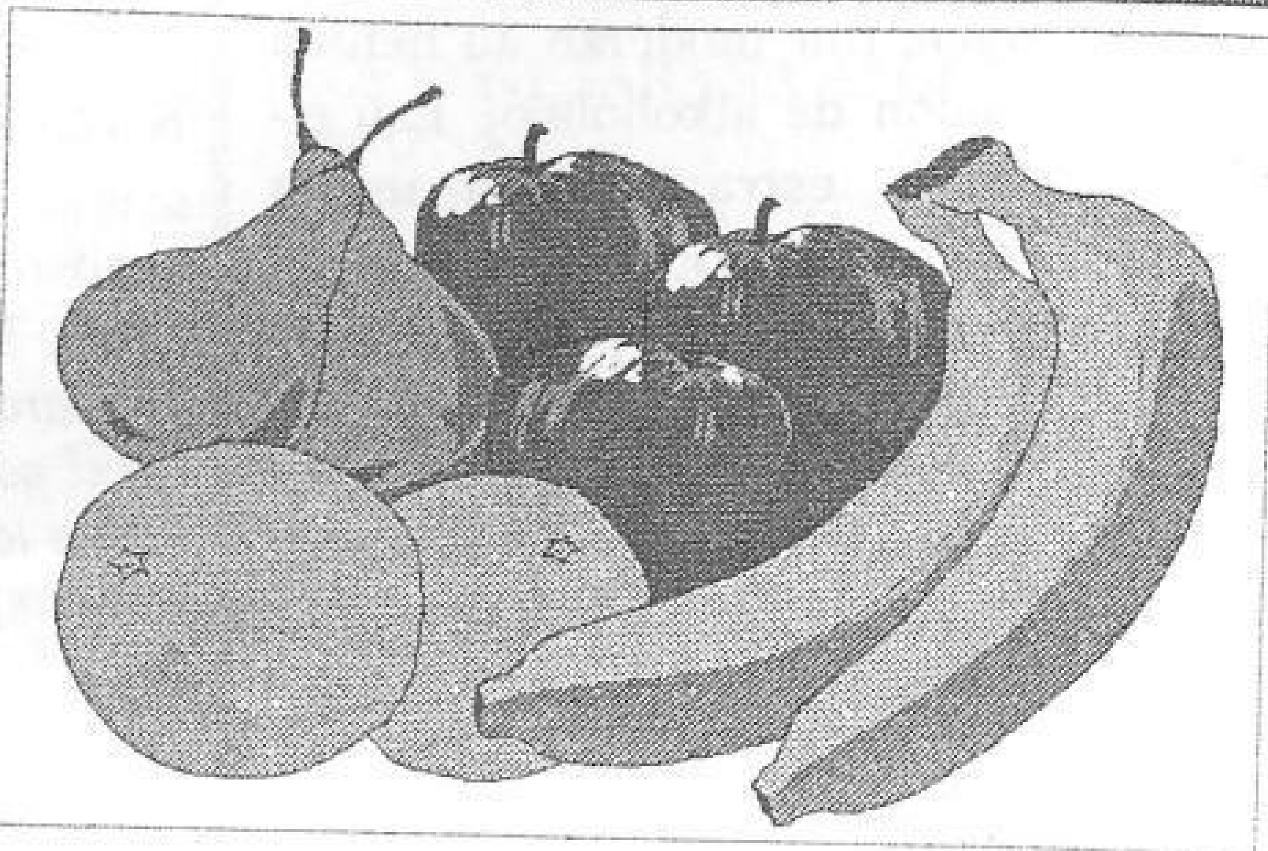
Oni jam scias, ke alta nivelo de kolesterolo en la sango povas havi malbonajn postsekvojn al korangia sistemo. Kiel do nature malaltigi troan nivelon de kolesterolo en la sango? — Per pli granda konsumkvanto de pomoj, — respondis francaj esploristoj Sicart kaj Sablé-Amplis el universitato en Tuluzo. Per eksperimentoj ili konstatis, ke poma dieto malaltigas sangan kolesterol-kvanton ligitan al frakcioj de lipoproteinoj de malalta kaj meza densecoj, dum kvanto da kolesterolo ligita al lipoproteinoj de alta denseco restis preskaŭ sen ŝanĝoj. La sciencistoj klarigas malaltigon de sanga kolesterolo per ĝia malpli granda kreiĝo en la hepato kaj per fakto, ke ĉi substanco ligiĝas al fibreca konsistaĵo de pomoj — pektino — kaj kune kun ĝi forlasas la organismon tra intestaro. La konstatoj pravigas la jam



VEGETARANO KAJ LA MONDO

La gazeto „Vegetarián a svet“ (Vegetarano kaj la mondo), la unusola gazeto por vegetaranoj en Slovakio, pri kiu EV informis vin en la pasintaj numeroj, ĉesis pro ekonomiaj mal-facilaĵoj aperadi. La argumento de pluraj TEVA-anoj, ke EV aperadu nur unufoje jare, ĉar ja ĉiu homo povas legi abundan literaturon kaj vegetaranajn gazetojn nacilingve, do en Slovakio malpruviĝis. Kiel aspektas la situacio en aliaj malgrandaj landoj? Bv. informi la redakcion pri tio!

konatan fakton, ke konsumado de pomoj havas favoran influon al nia sano.



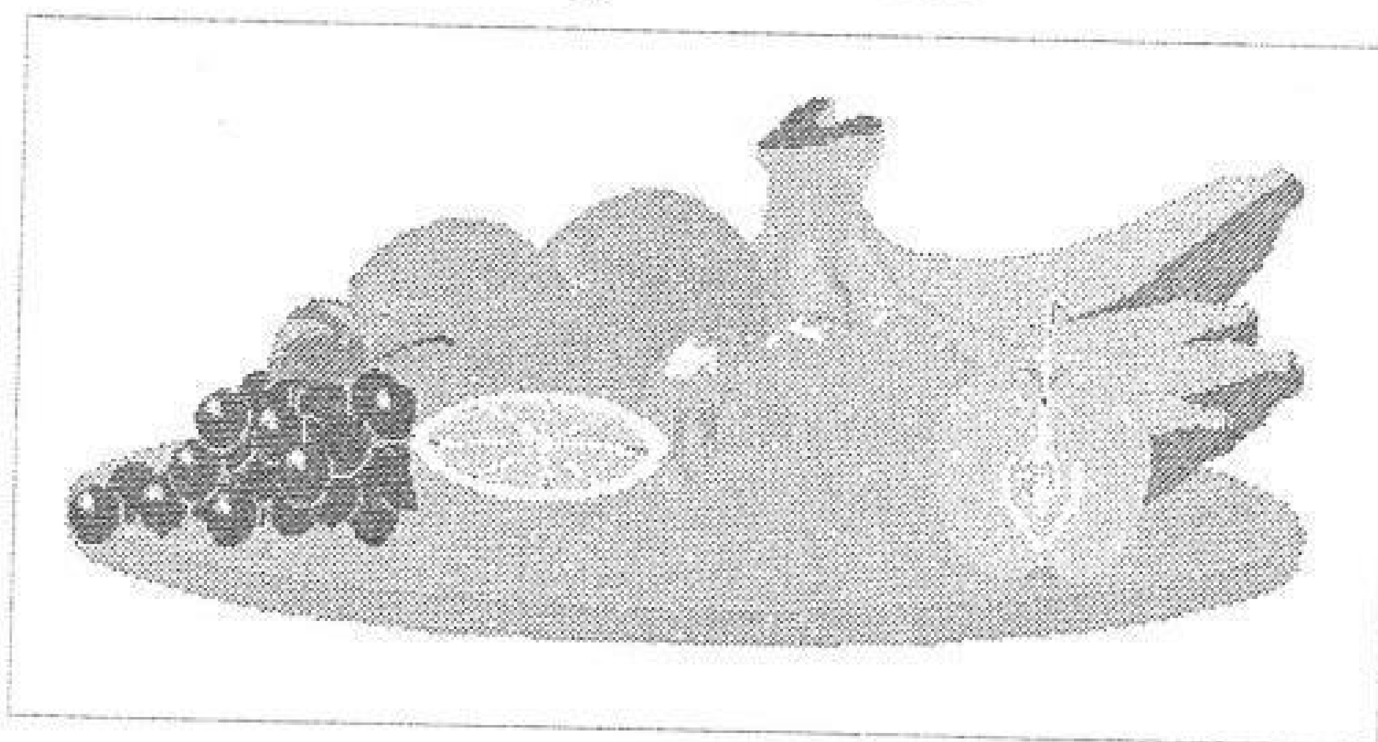
LIĈIO

La plej disvastiĝinta frukto de aziaj subtropikaj kaj tropikaj landoj estas liĉio. La matura frukto havas ruĝan ŝelon, unusolan semon ĉirkaŭas sukoplena dolĉa bongusta karno, manĝata freŝa aŭ kiel sekigita produktaĵo. Ĝi postulas specialan klimaton, karakterizan per humida tropika somera kaj subtropika vintro, dum kiu temperaturo ne falas sub nulon. Tiam liĉiujo finkreskas kaj preparas sin por etapo de fekundeco. Unu arbo donas 4 ĝis 5 mil fruktojn kun globala pezo 130 ĝis 450 kg. En multaj lokoj ĝi donas rikolton dufoje jare kaj la arboj ĝisvivas 500 jarojn.

VEGETARISMO KAJ VIVLONGECO

Ĉu vegetarismo plilongigas la homan vivon? Al ĉi problemo estis dediĉita vasta epidemiologia esploro en Britio, en kiu estis pridemanditaj 11000 britaj viroj kaj virinoj. La rezulto montris, ke plilongigon de la homa vivo, pli bonan sangocirkuladon, kaj limigon de tumoroj povas influi abstinado de nikotino, evito de troa pezo, konscie uzata saniga natura nutrado, ĉiutaga konsumado de fruktoj kaj freŝaj salatoj. En Britio estas konata proverbo: Kie oni konsumas pomojn, tien ne venas kuracisto.

Faka germana kuracista semajna gazeto Münchner Medizinschen Wochenschrift 12/97 publikigis novajon de Usona Kontraŭkancera Asocio, kiu skribis, ke trionon de mortoj oni ŝuldas al nesanaj nutradkutimoj. Post longjara studado la asocio rekomendas kvar preventajn punktojn: vegetaranan nutraĵon, limigon de grasaj nutraĵoj, sportadon kaj



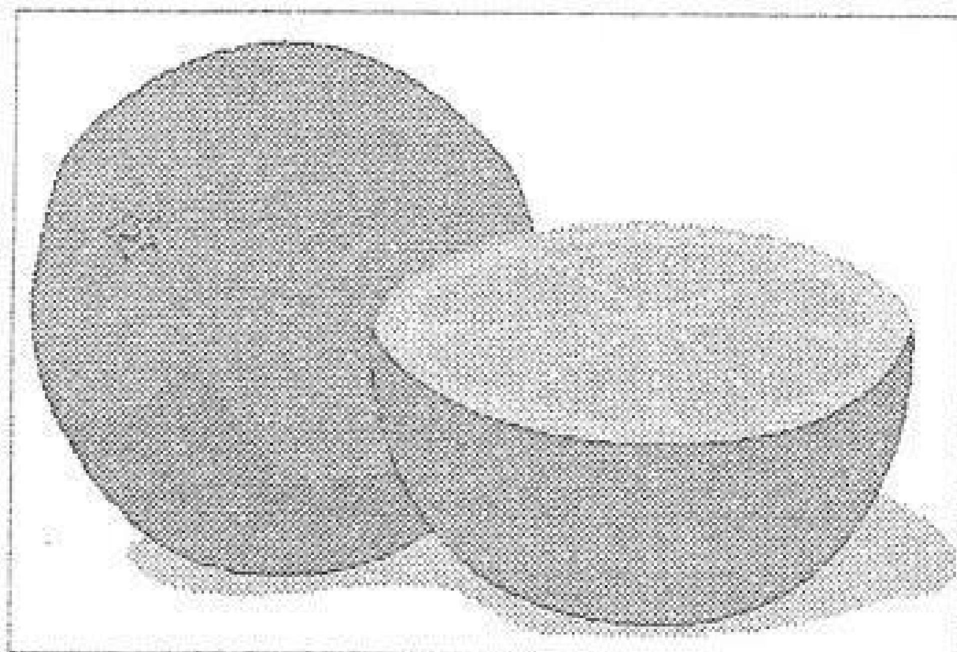
pezlimigon, nur moderan aŭ nenian konsumadon de alkoholaĵoj. Laŭ eldiroj de la estraro de la usona kontraŭkancera asocio estas science pruvita fakto, ke bunta planta nutraĵo, kies konsistaĵo estas foliaj legomoj, tomatoj, diversaj brasik- kaj sojspecoj povas preventi kontraŭ kancera malsano.

ORANĜA MARMELADO

Oranĝoj estas eminenta fonto de vitamino C, kiu, kiel montris pluraj esploroj, povas malpliigi riskon je pulmaj, gorĝaj kaj stomakaj karceroj. Sed eblas, ke oni la plej sanigajn partojn de ĉi fruktoj forĵetas.

Flavonoidoj amasiĝas en oranĝa ŝelo kaj en blanka medolo sub ĝi. Se vi interesiĝas pri alkonduko de ĉi sanigaj substancoj en la korpon, ŝmiru la matenan fritpanon kiel Angloj per iom da marmelado produktita el gelateniĝinta oranĝa ŝelo.

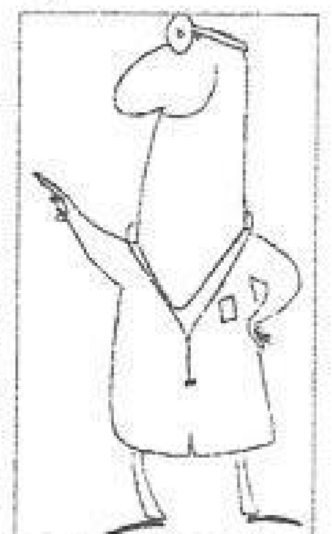
Sciencistoj konjektas, ke unu el la faktoroj, kiuj participas ĉe ekesto de stomakkancero estas agado de kombinaĵo, ekestanta en niaj digestaj sukoj dum digestado. Tio koncernas precipe tiujn, kiuj preferas varm-aranĝitajn nutraĵojn. Esploristoj el Kuracista fakultato de Pekina universitato donis al 32 eksperimentaj personoj post ĉiu manĝo du gramojn da pulvoro el sekigita oranĝa ŝelo. Kaj la rezulto? – Ĉe personoj kun sana stomako kvanto da toksaj kombinaĵoj en digestaj sukoj malpliiĝis je 53 procentoj, kiuj jam suferis je kancero eĉ je 62 procentoj.





NATURA MEDICINO

Ĉiam pli multaj homoj en Germanio preferas naturkuracadon. Dum en 1970 nur 50 % de pridemanditaj civitanoj preferis kuracherbojn, nuntempe, laŭ rezulto de instituto por demoskopio preskaŭ du trionoj de la homoj pli fidas naturan kuracadon kaj estas pretaj dum etaj malsanoj mem prizorgi la kuracplantojn.



ESPERANTISTA VEGETARANO

Oficiala organo de la vera, origina kaj historia

TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO

ESTRARO:

Honora Prezidanto kaj Dumviva Dojeno: Ernesto Váňa
SK-962 71 DUDINCE 163, Slovakio

Vicprezidantino: s-ino Nina Ĉuprakova, Kuusinena 15, kv.173 MOSKVA-252, Rusio

Sekretario: s-ano Vlado Sládeček, Chamradova 22, CZ-718 00 Ostrava 18, Ĉeĥio

Sekretario: s-ano Frankleno Tevan, Poŝtfako 18, 399, NL-3740 AJ Baarn, Nederlando

Sekretario: Ganĉo L. Damjanov, Makariopolski 7, BG-6000 Kazanlak, Bulgario

LANDAJ REPREZENTANTOJ—PERANTOJ DE TEVA:

BULGARIO: Ganĉo Lazarov Damjanov, Makariopolski 7, BG - 6000 KAZANLAK, Bulgario
ĈEĤIO: S-ro Adolf Veselý, pošt. př. 77, CZ-623 00 BRNO, Ĉeĥio
ESTONIO: S-ino Helgi Hromova, p.k. 94, EE 3053 KEILA, Estonio
DANIO: Ejnar Hjorth, Christiansgade 38 2., DK - 9000 ALBORG, Danlando
GERMANIO: (Grave malsana, alia venos)
JUGOSLAVIO: Terezija Kapista, Studentska 39/23, YU - 110 70 NOVI BEOGRAD, Jugoslavio
KOSTARIKO: Danilo Oviedo Quesada, Apartado 011 - La Cuesta, CR - 8251 CORREDORES
LITOVIO: Litova Esperanto-Asocio, ab. k. 167, 3000 KAUNAS - C, Litovio
NEDERLANDO: TEVAN, poŝtfako 399, Nl - 3740 AJ BAARN, Pĉk 35 58 335, Nederlando
RUSIO: s-ino Nina Ĉuprakova, Kuusinena 15, kv. 173, MOSKVA - 252, Rusio
SLOVAKIO: s-ano Ernesto Váňa, SK-962 71 Dudince 163, Slovakio
TURKIO: S-ino Heŝmat Faraji Yalcin, P.K. 1328 Sirkeci 34438 ISTAMBUL, Turkio

Libervolaj Mondonacoj

Ne estas fiksa abonkotizo por EV. La legantoj — membroj de TEVA sendadu libervolajn mondonacojn, laŭ siaj eblecoj (tamen almenaŭ unufoje jare) al Landaj Perantoj–Reprezentantoj de TEVA. Kie tiu ankoraŭ ne estas, oni pagu rekte al Ernesto Váňa, č. 163, SK-962 71 DUDINCE, Slovakio. La La-Re-ojn ni petas regule informadi la Redakcion pri la pagintoj.

Ni dankas pro la alvenintaj mondonacoj al:

Holeček 500, Vitásek 60, Chlapec 150, MUDr. Lángoš 500, Štefanec 100, Pavlík 100, Nováková 50, Dvořáková 100,
Ni tre dankas al ĉiuj afablaj donacintoj kaj ni petas, ke ili ekde nun sendadu monon nur al Landaj Reprezentantoj aŭ rekte al la adreso de s-ro Váňa.

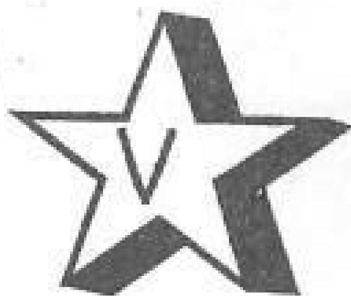
Esperantista Vegetarano

Časopis slov. esperantistov vegetariánov
Vychádza štvrťročne.
Vydáva: Arnošt Váňa
962 71 Dudince 163.
Rediguje: Stano Marček,
Zvolenská 15, 036 01 Martin.
Tel. do redakcie 0842 222 788.
e-mail: Esperantisto.Slovaka@intec.sk
Predplatné vo forme ľubovoľného, dobrovoľného fin. príspevku ako daru, na adresu vydavateľa.

✝ NI REMEMORU

Kun kordoloro ni anoncas al niaj membroj, ke la 25an de julio 1997 mortis en la aĝo de 74 jaroj nia leganto **Jiří Procházka** el Kuřim, Ĉeĥio.
Al la familianoj ni sendas sinceran kondolencon!

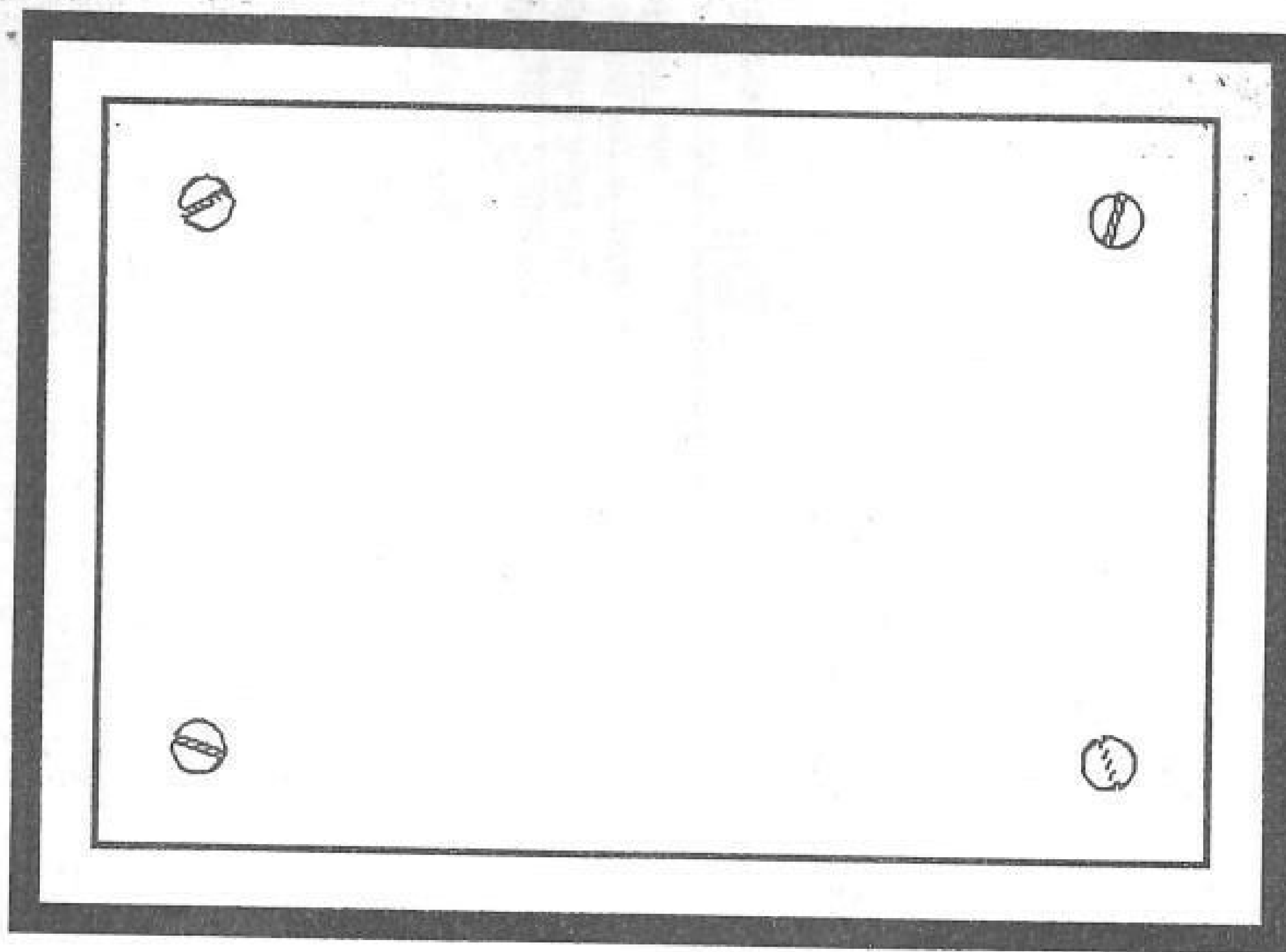
Esperantista Vegetarano



Ekspedas:
Ernesto Váňa,
SK-962 71 Dudince 163,
Slovakio, Eŭropo

IMPRIMÈ

poŝt-
marko



ČASOPIS

TLAČOVINA

poštovné 2,- Sk za kus určila
zmluva Slovenskej pošty v B.Bystrici
č. 1959/97 zo dňa 19.6.97